



PLAN SEMESTRAL
1º SEMESTRE 2023



Docente Miss Andrea Araya - Mr Lucas España / Miss Loreto Olivares - Mr. Rodrigo González
Curso 7º Básico A-B
Asignatura Educación Física / Deportes

EFI UNIDAD 1: Deportes en el medio acuático.

Nº	Objetivo de Aprendizaje
OA 01	Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).
OA 04	Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

EFI UNIDAD 2: Desarrollo de las capacidades físicas.

Nivel	Objetivo de Aprendizaje
OA 03	Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).
OA 04	Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

DEPORTES UNIDAD 1: Juegos, competencias deportivas y rendimiento físico.

Nº	Objetivo de Aprendizaje
OA 02	Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno ontra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.
OA 03	Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).
OA 05	Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno. Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).

DEPORTES UNIDAD 2: Condición física y entrenamiento deportivo.

Nivel	Nº	Objetivo de Aprendizaje
-------	----	-------------------------

Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa. Isaías 41:10 (NVI)

- Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:
- Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).
 - Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).
 - Un deporte de colaboración (escalada, remo, entre otros).
 - Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros).
 - Una danza (folclórica, moderna, entre otras).
- Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:
- Frecuencia.
 - Intensidad.
 - Tiempo de duración y recuperación.
 - Progresión.
 - Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).
- Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras

Instrumento		Unidades
EFI	Evaluación proceso	Deportes en el medio acuático.
EFI	Prueba práctica	Desarrollo de las capacidades físicas.
Deporte	Evaluación proceso.	Juegos, competencias deportivas y rendimiento físico.
Deporte	Prueba práctica	Condición física y entrenamiento deportivo.

