



Unidad Técnico
Pedagógica



RED CONTENIDOS PRIMER SEMESTRE

Asignatura: Educación Física y Salud

Nivel: 7º Básico Varones

Profesora: Alejandro Lefiqueo

Mes	Contenido
Marzo	<p>Unidad 1: Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición saludable, considerando; frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio. • Concepto de frecuencia (principio de supercompensación), Intensidad (frecuencia cardiaca y escala de Borg), duración (según intensidad y cualidad física) y tipo de ejercicio (según vía energética o grupos musculares). • Ejercicios o juegos de persecución (velocidad). • Ejercicios o juegos de autocarga o resistencias menores (fuerza). • Ejercicios o juegos de relevos (resistencia). • Ejercicios o juegos de coordinación general. • Ejercicios o secuencias de posturas para desarrollar la flexibilidad.
Abril Mayo	<p>Unidad 2: Basquetbol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad. • Fundamentos técnicos básicos: pases (pecho y pique) – recepción, conducción (defensivo y ofensivo) y lanzamiento en suspensión (bandeja con mano hábil). • Estructura del fundamento técnico: Posición inicial (preparación del movimiento), desarrollo (movimientos de los segmentos involucrados) y posición final. • Ejercicio y juegos combinando fundamentos técnicos, por ejemplo, conducción y pases. • Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes. • Juegos o ejercicios relacionado con el deporte utilizando los siguientes principios aplicados a: <ul style="list-style-type: none"> ○ Transición defensa – ataque (8”). ○ Hacer lo más fácil. ○ Jugar sin balón ocupando espacios. ○ Transición ataque – defensa (24”). ○ Marcación individual (jugador con y sin balón). ○ Saber ubicarse.
Mayo Junio	<p>Unidad 3: Gimnasia Deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad. • Elementos gimnásticos básicos: posición invertida (mantención y voltereta adelante) y rueda lateral. • Estructura del fundamento técnico: posición inicial (preparación), desarrollo del movimiento (desplazamientos de los segmentos y puntos de apoyo) y posición final. • Ejercicios y juegos que combinen elementos básicos gimnásticos con habilidades motrices básicas (manipulación y/o locomoción), por ejemplo, voltereta atrás y saltar. • Ejercicios orientados al fortalecimiento muscular y control corporal. • Rutinas o secuencia de elementos gimnásticos establecidos.

Asignatura: Educación Física y salud.
Nivel: 7º Básico Damas.
 Profesora: Consuelo Gaete.

Mes	Contenido
<p>Marzo</p>	<p>Unidad 1: Vida activa y saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de resistencia cardiovascular, muscular e IMC. • Formas de ejercitación y ejercicios de resistencia cardiovascular y muscular. • Procedimientos para la evaluación de las variables de aptitud física asociadas a salud: resistencia cardiovascular, muscular e IMC. • Nociones de frecuencia, intensidad, tiempo de duración, tipo de ejercicio.
<p>Abril Mayo</p>	<p>Unidad 2: : Basquetbol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en un deporte de oposición. • Fundamentos técnicos básicos: Se pases, recepción, conducción y lanzamiento bandeja. • Ejercicios y juegos combinando fundamentos técnicos, por ejemplo, conducción y pases. • Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos. • Juegos o ejercicios relacionados con el deporte utilizando los siguientes principios: • Ofensivo. • Movilidad constante. • Defensivo. • Saber ubicarse. • Marcación individual.
<p>Mayo Junio</p>	<p>Unidad 3: Expresión motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una actividad de expresión motriz: combinación de movimientos propios de la danza y la gimnasia con y sin elementos.