

PLAN DE CLASE 1				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	7°			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Condición física y salud.	TEMA	Examen médico – concepto – objetivo – características – importancia – partes del examen médico – ficha médica y condición física.	
CAPACIDAD				
- Interpreta la importancia del examen médico. - Determina su estado de salud y su condición física inicial. - Interpreta la importancia de los test de evaluación física. - Comprende la importancia de conocer su condición física inicial. - Comprende el significado de examen médico. - Analiza concepto de condición física. - Identifica las características del certificado médico. - Analiza las partes de una ficha médica.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Explica la importancia de conocer el estado de salud inicial antes de iniciar las clases de educación física. 2 Comenta el objetivo del examen médico. 3 Conceptualiza examen médico. 4 Define condición física 5 Enumera las características del certificado médico. 6 Conoce las partes de una ficha médica.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Saludo inicial. - Conversamos sobre la inspección médica. - Respetamos las diferentes opiniones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formamos equipos de trabajo, leemos y realizamos el material de apoyo para luego realizar preguntas. - Emitimos comentarios en el marco del respeto. 		<ul style="list-style-type: none"> - En forma individual completamos los ejercicios disponibles en el texto. - Entregamos al docente para su respectivo control y luego plasmar en su registro. - Exteriorizamos en forma oral la importancia de la inspección médica. 	

PLAN DE CLASE 2				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	7°			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Condición física y salud.	TEMA	Test de evaluación física – condición física – flexibilidad – velocidad – resistencia y fuerza.	
CAPACIDAD				
- Interpreta la importancia de los test de evaluación física. - Reconoce los beneficios de la práctica de la actividad física. - Comprende el concepto de flexibilidad – velocidad – resistencia y fuerza.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Conoce la importancia de los test de evaluación física. 2 Conceptualiza condición física. 3 Describe los beneficios de la actividad físicas. 4 Conoce la importancia de tener una buena condición física define flexibilidad. 5 Conceptualiza resistencia. 6 Define fuerza.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
- Iniciamos la actividad con el saludo y el control de lista.. - Dialogamos sobre la condición física, la flexibilidad, la resistencia y la fuerza.	- Prestamos atención a la aplicación de el/la docente sobre el test de evaluación física, condición física, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza. - Leemos la información en el material de apoyo y aclaramos las dudas con el/ la docente.		- Completamos las preguntas de las actividades de evaluación. - Presentamos para su verificación y registro. - Comentamos con los demás lo aprendido.	

PLAN DE CLASE 3				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	7°			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Condición física y salud.	TEMA	Actividad física (características) frecuencia cardíaca (su importancia y procedimientos de control)	
CAPACIDAD				
-Analiza el concepto de actividad física. -Conoce una sesión de actividad física. -Nombra cada parte de la sesión de actividad física. -Comprende el concepto de frecuencia cardíaca. -Comprende la importancia del control de la frecuencia cardíaca. -Analiza los beneficios de la actividad física.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Conceptualiza actividad física. 2 Describe las partes de la sesión de actividad física. 3 Conceptualiza frecuencia cardíaca. 4 Explica la importancia del control de la frecuencia cardíaca.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Comenzamos las actividades con el saludo cordial y las normas de convivencia. - Conversamos sobre la actividad física y la frecuencia cardíaca. - Ponemos en práctica la actividad de escucha. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leemos detenidamente la información sobre actividad física (características) y frecuencia cardíaca (su importancia). - Debatimos entre todos en el marco del respeto. 		<ul style="list-style-type: none"> - Los ejercicios disponibles en el texto, completamos individualmente. - Corroboramos y entregamos al docente para su verificación. 	

PLAN DE CLASE 4				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	7°			FECHA HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Condición física y salud.	TEMA	Resistencia orgánicas – Concepto – tipos – beneficios.	
CAPACIDAD				
- Analiza el concepto de resistencia orgánica. - Analiza tipos de resistencia orgánicas. - Identifica los tipos de resistencia. - Analiza los beneficios de la resistencia aeróbica.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Define resistencia orgánica 2 Describe la importancia de la resistencia orgánica. 3 Practica ejercicios de entrenamientos aeróbicos. 4 Practica ejercicios de entrenamientos anaeróbicos. 5 Comenta los efectos obtenidos después de la práctica de ejercicios de resistencia aeróbica. 6 Practica en juegos recreativos de futbol. 7 Describe la importancia de la resistencia anaeróbica.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
- Nos saludamos y conversamos sobre la resistencia orgánica modo de indicar los conocimientos sobre el tema. - Fijamos las pautas de convivencia durante la clase.	- Nos informamos sobre la resistencia orgánica, el concepto, los tipos y sus beneficios. - Con el/la docente hacemos una síntesis en forma general y emitimos las principales ideas sobre el tema.		- Completamos las actividades en forma individual, lo comparamos entre pares y lo entregamos para su control y registro. - Expresamos en forma oral la importancia del tema.	

PLAN DE CLASE 5				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	7°			FECHA HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Condición física y salud.	TEMA	- Ejercicios de orden - Concepto - Clasificación de ejercicios de orden - Funciones - Desplazamientos - Numeraciones y giros.	
CAPACIDAD				
- Comprende el significado de ejercicios de orden. - Practica ejercicios de orden - Hileras ordenadas - Fila - Círculo - Desplegados. - Analiza el concepto de desplazamientos. - Practica ejercicios con desplazamientos.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Define ejercicios de orden 2 Realiza con precisión ejercicios de orden 3 Ejecuta correctamente el desplazamiento en fila 4 Realiza correctamente las numeraciones			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
- Iniciamos nuestras actividades con el saludo y el control de la lista. - Conversamos sobre los ejercicios de orden para indicar los conocimientos anteriores. - Establecemos las pautas de comportamiento.	- Nos informamos con el texto sobre los ejercicios de orden - su clasificación - sus funciones - los desplazamientos - las numeraciones y los giros. - Prestamos atención a la explicación de el/la docente, realizamos preguntas y aclaramos las dudas.		- Completamos los ejercicios de evaluación disponibles en las páginas 45 y 46. - Presentamos para su corrección. - Respondemos las preguntas en forma oral. 1- ¿Qué son los ejercicios de orden? 2- ¿En qué momento se realizan los ejercicios de orden?	

PLAN DE CLASE 6				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	7°			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Condición física y salud.	TEMA	Ejercicios de desplazamiento – marcha – trote – variaciones con ritmo y dirección – postura corporal.	
CAPACIDAD				
- Comprende el significado de ejercicios de desplazamiento: Analiza el concepto de marcha. - Comprende el significado de trote. - Practica ejercicios de desplazamiento con variación de ritmo y dirección. - Marcha y trota con variaciones en el ritmo y la dirección.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	Define ejercicios de desplazamiento. Conceptualiza marcha. Conceptualiza trote. Realiza con precisión ejercicios de desplazamiento. Distingue marcha de trote. Ejecuta correctamente el trote.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Iniciamos con el saludo entre todos, indicamos las pautas de convivencia democrática y ambiental. - Observamos carteles con ejemplos de ejercicios de desplazamiento. - Realizamos comentarios y una síntesis global. 	<ul style="list-style-type: none"> - Damos lectura a la información sobre los ejercicios de desplazamiento - trote y la postura correcta. - Debatimos entre todos en el marco del respeto. 		<ul style="list-style-type: none"> - Completamos los ejercicios de evaluación. - Presentamos para su corrección. - Expresamos en forma oral lo aprendido. 	

PLAN DE CLASE 7				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	7°			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Condición física y salud.	TEMA	La flexibilidad – concepto – movilidad articular – elasticidad y plasticidad muscular.	
CAPACIDAD				
- Comprende el significado de flexibilidad. - Analiza el concepto de movilidad articular. - Analiza el concepto de elasticidad muscular y plasticidad muscular. - Practica ejercicio de flexibilidad. - Practica ejercicios de flexibilidad en diferentes movimientos corporales. - Explica la importancia que tiene la flexibilidad en el deporte y en la vida.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Conceptualiza flexibilidad. 2 Explica el concepto de movilidad articular. 3 Explica el concepto de elasticidad muscular. 4 Explica el concepto de plasticidad muscular. 5 Realiza con precisión ejercicios de flexibilidad.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Saludamos entre todos, damos inicio a las actividades. - Dialogamos sobre la flexibilidad y la plasticidad muscular. - Ponemos en práctica la actitud de escucha. 	<ul style="list-style-type: none"> - Damos lectura a la información sobre la flexibilidad, la elasticidad y la plasticidad muscular. - Marchamos y extraemos los puntos relevantes así como los términos por aclarar. - Ampliamos con la explicación de el/la docente. 		<ul style="list-style-type: none"> - Respondemos las preguntas. - Leemos en voz alta para comparar y verificar las respuestas. - Compartimos con los otros lo aprendido. 	

PLAN DE CLASE 8				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	7°			FECHA HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Condición física y salud.	TEMA	Beneficio de la práctica de las actividades físicas, deportivas y recreativas en la mejora de la salud.	
CAPACIDAD				
- Comprende el significado de actividad física - Analiza el concepto de deporte. - Analiza el concepto de salud. - Analiza la importancia de la práctica de las actividades físicas deportivas y recreativas.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Define actividad física. 2 Define deporte. 3 Explica qué es la recreación. 4 Conceptualiza la salud. 5 Enumera la importancia de la práctica de las actividades físicas.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
- Iniciamos la clase en un ambiente agradable. Según las orientaciones de el/la docente, hacemos un breve relato sobre la práctica de la actividad física, recreativa y deportiva.	- Leemos detenidamente la información sobre la actividad física, recreativa y deportiva. - Escuchamos la explicación de el/la docente, hacemos preguntas.		- Completamos las actividades de evaluación de conceptualización - definiciones . explicaciones y enumeraciones. - Realizamos un control entre pares para la entrega de verificación y registro. - Expresamos la importancia del tema aprendido.	

PLAN DE CLASE 9				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	7°			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Deporte y recreación.	TEMA	- Atletismo: carrera de velocidad: de 100m a 200m y 400m. - Concepto: Fases de la carrera - velocidad - agilidad - recreación y coordinación - reglas - características físicas de un velocista.	
CAPACIDAD				
- Analiza el concepto de atletismo. - Analiza el concepto de la carrera de velocidad. - Conoce las fases de la carrera de velocidad. - Comprende la importancia de la agilidad, la recreación y la -coordinación para en la carrera de velocidad - Practica ejercicios de agilidad, de recreación y de coordinación. - Identifica las características físicas de un velocista - Analiza las reglas de las carreras de 100m - 200m y 400m.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Define carrera de velocidad. 2 Explica fases de la carrera de velocidad. 3 Realiza con precisión ejercicios de agilidad. 4 Distingue ejercicios de reacción de ejercicios de coordinación. 5 Menciona características físicas de un velocista. 6 Enumera las características físicas de un velocista. 6 Menciona las reglas de la carrera de 100.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Saludo inicial. - Conversamos sobre el atletismo. - Indicamos las pautas de comportamiento durante la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leemos sobre el atletismo, las carreras, sus fases y las características del velocista. - Prestamos atención a la explicación de el/la docente, hacemos preguntas y aclaramos las dudas. 		<ul style="list-style-type: none"> - Completamos los ejercicios de evaluación. - Comparamos las respuestas y luego presentamos para su registro. 	

PLAN DE CLASE 10				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	7°			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Deporte y recreación.	TEMA	Lanzamiento de bala: concepto – fuerza – fuerza explosiva – coordinación – cualidades físicas – reglas y fases del lanzamiento de bala.	
CAPACIDAD				
<ul style="list-style-type: none"> - Analiza el concepto lanzamiento de bala. - Analiza el concepto de fuerza. - Analiza el concepto de fuerza explosiva. - Analiza el concepto de coordinación. - Identifica las cualidades físicas del lanzador de la bala. - Identifica las reglas del lanzamiento de bala. - Conoce las fases del lanzamiento de bala. - Practica ejercicios de lanzamiento. - Analiza los tipos de lanzamiento en atletismo. 				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	<ul style="list-style-type: none"> 1 Define lanzamiento de bala. 2 Explica el concepto de fuerza. 3 Define coordinación. 4 Enumera cualidades físicas del lanzador de bala. 5 Menciona las reglas del lanzamiento de la bala. 6 Explica las fases del lanzamiento de la bala. 7 Realiza con precisión ejercicios de lanzamiento. 8 Menciona tipos de carreras en atletismo. 			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Nos saludamos y participamos compartiendo las ideas referidos al lanzamiento de bala planteados por el/la docente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Escuchamos las orientaciones de el/la docente referente al lanzamiento de bala. - Ampliamos leyendo el texto. - Aclaremos las dudas con el/la docente. 		<ul style="list-style-type: none"> - Completamos las actividades de evaluación, comparamos respuestas, modificamos cuando no correspondan. - Entregamos para su corrección. - Compartimos con los demás lo aprendido. 	

PLAN DE CLASE 11				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	7°			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Deporte y recreación.	TEMA	Atletismo: salto largo – concepto – reglas – técnicas cualidades físicas – tipos de lanzamientos en atletismo.	
CAPACIDAD				
- Analiza el concepto de saltos largo. - Identifica las reglas del salto largo. - Identifica las técnicas en el salto largo. - Conoce las fases del salto largo. - Identifica las cualidades del saltador. - Analiza los tipos de salto en atletismo. - Practica ejercicios para salto largo.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Define salto largo. 2 Menciona las reglas del salto largo. 3 Enumera las técnicas del salto largo. 4 Enumeras las fases del salto largo. 5 Menciona las cualidades físicas del saltador. 6 Enumera tipos de saltos en atletismo. 7 Realiza con precisión ejercicio para salto largo.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Nos saludamos entre todos. - Conversamos sobre el salto largo, sus reglas, técnicas y las cualidades físicas del atleta. - Fijamos las pautas de convivencia durante la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leemos detenidamente la información sobre el salto largo, sus técnicas, reglas y las cualidades físicas del atleta de salto largo. - Emitimos comentarios en un marco de respeto. 		<ul style="list-style-type: none"> - Completamos los ejercicios de evaluación. - Presentamos para su corrección. - Expresamos en forma oral lo aprendido. 	

PLAN DE CLASE 12				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	7°			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Deporte y recreación.	TEMA	Handball – concepto – cualidades físicas – reglamentos – técnicas – sistema de juego – pases – lanzamientos – características.	
CAPACIDAD				
- Analiza el concepto handball. - Identifica las cualidades físicas. - Identifica las reglas del handball. - Analiza la técnica y la táctica del handball. - Conoce las reglas del handball. - Identifica los tipos de pases y la práctica. - Analiza los tipos de lanzamientos y lo lleva a la práctica. - Practica ejercicios técnicos y tácticos del handball.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Define handball. 2 Menciona las reglas de juego (handball). 3 Menciona las cualidades físicas del handbolista. 4 Examina las características técnicas del handball. 5 Menciona los tipos de lanzamientos. 6 Enumera los tipos de lanzamientos. 7 Menciona tipos de pases. 8 Realiza con precisión ejercicios técnicos durante juego.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Iniciamos con el saludo, conversamos sobre el handball y sus reglas. - Recordamos las pautas de comportamiento y de relacionamiento durante la clase 	<ul style="list-style-type: none"> - Nos informamos sobre el handball, reglamentos, técnicas, sistema de juego, pases, lanzamientos y características. - Subrayamos los términos desconocidos. - Atendemos a la explicación de el/la docente, realizamos preguntas y aclaramos dudas. 		<ul style="list-style-type: none"> - Respondemos las preguntas. -Comprobamos los resultados y entregamos para su registro. 	

PLAN DE CLASE 13				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	7°			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Deporte y recreación.	TEMA	Juegos activos al aire libre y del deporte recreativo: concepto – tipos de juego – beneficios – importancia – características.	
CAPACIDAD				
- Analiza el concepto de juego. - Identifica tipos de juegos. - Analiza los beneficios del juego al aire libre. - Conoce la importancia del juego. - Identifica las características del juego.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Define juego. 2 Menciona los tipos de juegos. 3 Menciona los beneficios del juego. 4 Enumera importancia de los juegos. 5 Enumera características del juego.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Nos saludamos. - Conversamos sobre el juego. - Indicamos las pautas de comportamiento durante la clase y mantenemos la actitud democrática. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leemos sobre los juegos - tipos de juego - beneficios - importancia y características. - Prestamos atención a la explicación de el/la docente, realizamos preguntas y aclaramos dudas. 		<ul style="list-style-type: none"> - Completamos los ejercicios de evaluación disponible en las páginas 99 al 101. - Comparamos las respuestas. - Expresamos la importancia del tema. 	

PLAN DE CLASE 14				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	7°			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Deporte y recreación.	TEMA	La Caminata - Concepto - Características - beneficios - clasificación - como - cuando y donde caminar - el circuito de caminata.	
CAPACIDAD				
- Analiza el concepto de caminata. - Identifica tipos de caminata. - Analiza beneficios de la caminata. - Identifica clasificación de la caminata. - Analiza cómo, cuándo y dónde caminar. - Analiza el círculo de la caminata.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Define caminata. 2 Enumera tipos de caminata. 3 Menciona beneficios de la caminata. 4 Enumera clasificación de caminata. 5 Explica cómo, cuándo y dónde se puede caminar. 6 Organiza una caminata recreativa.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Iniciamos con el saludo y las normas de convivencia. - Conversamos sobre la caminata. - Respetamos la opinión de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formamos grupos para leer y analizar sobre la caminata. - Llevamos a plenaria para presentar las conclusiones de cada grupo. - Prestamos atención a la explicación de el/la docente. 		<ul style="list-style-type: none"> - En grupo de trabajo completamos las actividades de evaluación. - Respondemos preguntas verbalmente ¿Qué nos pareció la clase? - ¿Por qué es importante caminar? 	

PLAN DE CLASE 15				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	7°			FECHA HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Deporte y recreación.	TEMA	Juegos de orientación	
CAPACIDAD				
- Analiza la orientación. - Reconoce la importancia de la orientación. - Analiza la historia de la orientación. - Analiza la historia de la orientación.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Define orientación. 2 Explica la importancia de la orientación. 3 Explica la historia de la orientación. 4 Enumera elementos de la orientación. 5 Menciona tipos de orientación.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Saludo inicial. - Conversamos sobre los ejemplos de orientación para reconocer los conocimientos previos. - Establecemos las pautas de comportamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nos informamos en el texto sobre el trabajo (juegos de orientación). - Con el/la docente analizamos el texto, luego atendemos la explicación. - Realizamos preguntas y aclaramos las dudas. 		<ul style="list-style-type: none"> - Completamos el ejercicio de evaluación disponible en la página 115. - Presentamos para su registro. - Expresamos importancia del tema. 	