

Plan anual - Educación Física - Séptimo Grado

UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
Unidad Temática. Condición física y salud.	- 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.	Examen médico - objetivo - características - importancia - ficha médica y sus partes del examen médico – condición física – concepto. Test de evaluación física – condición física – flexibilidad - velocidad - resistencia y fuerza.	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.	1. Define 2. Completa 3. Cita 4. Explica 5. Completa el cuadro	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- 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.	Test de evaluación física – condición física – flexibilidad - velocidad - resistencia y fuerza.	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.	1. Define 2. Completa 3. Encierra en círculo los beneficios de la actividad física.	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- 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 cardiaca. - Comprende la importancia del control de la frecuencia cardiaca. - Analiza los beneficios de la actividad física.	Actividad física (características) frecuencia cardiaca (su importancia y procedimientos de control)	1 Conceptualiza actividad física. 2 Describe las partes de la sesión de actividad física. 3 Conceptualiza frecuencia cardiaca. 4 Explica la importancia del control de la frecuencia cardiaca.	1. Une con flecha. 2. Completa 3. Cita. 4. Define Tarea para la casa	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- Analiza el concepto de resistencia orgánica. - Analiza tipos de resistencia orgánicas. - Identifica los tipos de resistencia. - Analiza los beneficios de la resistencia aeróbica.	Resistencia orgánicas - tipos - beneficios.	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 fútbol. 7 Describe la importancia de la resistencia anaeróbica.	1. Define 2. Completa 3. Cita 4. Explica	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
Unidad Temática. Deporte y recreación.	- 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.	- Ejercicios de orden – Concepto - Clasificación de ejercicios de orden - Funciones - Desplazamientos - Numeraciones y gros.	1 Define ejercicios de orden 2 Realiza con precisión ejercicios de orden 3 Efecta correctamente el desplazamiento en fila 4 Realiza correctamente las numeraciones	1. Define. 2. Completa. 3. Cita 4. Explica 5. Subraya	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- 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. - Marcho y trote con variaciones en el ritmo y la dirección.	Ejercicios de desplazamiento - marcha – trote - variaciones con ritmo y dirección - postura corporal.	Define ejercicios de desplazamiento. Conceptualiza marcha. Conceptualiza trote. Realiza con precisión ejercicios de desplazamiento. Distingue marcha de trote. Ejecuta correctamente el trote.	1. Completa 2. Lee el dialogo y contesta 3. Define 4. Elige una de las ideas que se propone y escribe	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	

Plan anual - Educación Física - Séptimo Grado

UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
Unidad Temática. Deporte y recreación.	- 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.	La flexibilidad - concepto - movilidad articular - elasticidad - y plasticidad muscular.	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.	1. Encierra en círculo encierra en círculo 2. Observa las imágenes, encierra en círculo 3. Define 4. Cita 5. Completa	Lista de cotejo Prueba escrita R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- 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.	Beneficio de la práctica de las actividades físicas, deportivas y recreativas en la mejora de la salud.	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.	1. Cita 2. Completa 3. Responde Tarea de investigación	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- 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.	- 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.	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.	1. Define 2. Analiza 3. Establece la diferencia 4. Encierra en círculo 5. Ordena los hechos según la secuencia 6. Completa 7. Cita 8. Marca con una X la respuesta correcta. Tarea para la casa	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- 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. - Conoce las fases del lanzamiento de bala. - Conoce las reglas del lanzamiento de bala. - Practica ejercicios de lanzamiento. - Analiza los tipos de lanzamiento en atletismo.	Lanzamiento de bala: - concepto - fuerza - explosiva - coordinación - cualidades físicas - reglas - y fases del lanzamiento.	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.	1. Conceptualiza 2. Completa 3. Responde 4. Encierra en círculo 5. Cita Tarea para la casa	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- 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 físicas del saltador. - Analiza los tipos de salto en atletismo. - Practica ejercicios para salto largo.	Atletismo: salto largo - concepto - reglas – técnicas - cualidades físicas - tipos de lanzamientos en atletismo.	1 Define salto largo. 2 Menciona las reglas del salto largo. 3 Enumera las técnicas del salto largo. 4 Enumera 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.	1. Conceptualiza 2. Cita 3. Completa 4. Escribe V y F al lado de cada respuesta. 5. Completa el esquema Tarea para la casa	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- 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.	Handball - concepto - cualidades físicas - reglamentos – técnicas – sistema de juego - pases - lanzamientos – características.	1 Define handball. 2 Menciona las reglas de juego handball. 3 Menciona las cualidades físicas. 4 Examina las características técnicas del handball. 5 Examina los tipos de lanzamientos. 6 Enumera los tipos de lanzamientos. 7 Menciona tipos de pases. 8 Realiza con precisión ejercicios técnicos en el juego de handball.	1. Define 2. Escribe la letra correspondiente 3. Completa 4. Cita 5. Marca con una X la respuesta correcta 6. Completa el esquema 7. Une con flecha	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	

Plan anual - Educación Física - Séptimo Grado					
UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	- 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.	Juegos activos al aire libre y del deporte recreativo: concepto – tipos de juego – beneficios – importancia – características.	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.	1. Define 2. Cita 3. Completa 4. Une con flecha 5. Encierra en círculo 6- Lee el texto, luego cita	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios
Unidad Temática. y Deporte recreación.	- 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.	La Caminata – Concepto – Características – beneficios – clasificación – como – cuando y donde caminar – el círculo de caminata.	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.	1. Lee el texto y luego clasifica 2. Define 3. Completa 4. Subraya la respuesta correcta.	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios
	- Analiza la orientación. - Reconoce la importancia de la orientación. - Analiza la historia de la orientación. - Analiza la historia de la orientación.	Juegos de orientación	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.	1. Define 2. Completa 3. Responde 4 Subraya la respuesta correcta 5. Cita	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios