

UPONLY LEARNING PRESENTA MUÉVASE CADA DÍA · EDUCACIÓN FÍSICA GRATIS

7.º grado: plan semanal de educación física

12–13 años. Cinco sesiones de 45 minutos por semana (nuestro plan), con una versión de 3 días. Úselo todas las semanas del año; la parte de habilidad sigue la unidad del momento.

Estudiante: _____ Semana del: _____

Contenido

La semana de 5 días 2

La semana de 3 días y las unidades del año 3

Los 60 diarios. 60 minutos o más de actividad de moderada a vigorosa todos los días, con actividad vigorosa, muscular y ósea al menos 3 días por semana cada una (HHS y CDC). La clase cubre una parte; el juego, las caminatas y las tareas de la casa cubren el resto.

Prueba del habla. Moderada: su estudiante puede hablar, pero no cantar. Vigorosa: solo unas pocas palabras antes de respirar (CDC).

Reglas de seguridad para cada sesión

- Haga primero el calentamiento.
- Despeje el piso.
- Tenga agua cerca.
- Use tenis, o esté descalzo en un piso que no resbale.
- Aterrice con suavidad.
- Deténgase si algo le duele o si siente mareo o malestar.
- Avise a un adulto.

Material: pelota de calcetines (calcetines enrollados), cojines o almohadas, cinta de papel (masking tape), toalla, botellas de plástico vacías (como bolos o conos), cesto de ropa, globo, paleta hecha con un plato de papel, cuerda para saltar (o una línea en el piso), silla, botella de agua.

Lea esto: Muévase cada día es contenido educativo general, no consejo médico. Consulte con el médico de su estudiante antes de empezar un nuevo programa de actividad si su estudiante tiene una condición del corazón, de los pulmones u otra condición de salud, una lesión o una discapacidad que afecte el movimiento. Deténgase y busque ayuda médica si su estudiante se desmaya, tiene dolor en el pecho, mucha falta de aire o mareo durante la actividad. En una emergencia, llame al 911 (o al número de emergencias de su país).

La semana de 5 días

Fuerza el lunes, el miércoles y el viernes; saltos para los huesos el martes, el miércoles y el viernes; juego vigoroso el martes, el jueves y el viernes. Dosis (nuestro plan): de 2 a 3 series de 8 a 15 repeticiones o sostener de 20 a 45 segundos, solo bandas ligeras; de 50 a 80 aterrizajes suaves por sesión.

Día	Calentamiento (7 min)	Práctica de habilidades (12 min)	Condición física (12 min)	Juego o baile (10 min)	Vuelta a la calma (4 min)	Hecho
Lunes	Rutina dinámica + pasos saltados	La habilidad de esta unidad	Sentadillas, lagartijas, zancadas, 2–3 × 10–12	Lo que elija el estudiante	Estiramientos de cadera y pecho	☐
Martes	Saltos de tijera, carreras de aceleración progresiva	La habilidad de esta unidad	Saltar la cuerda 4 × 45 s o saltos sobre una línea 3 × 20	Juego de invasión o de red	Estiramientos de pantorrillas y cuádriceps	☐
Miércoles	Rutina dinámica	La habilidad de esta unidad	Circuito 40 s de trabajo, 20 s de descanso: sentadillas, remo con banda, saltos con rodillas al pecho, plancha, puentes de glúteos, escaladores	Retos de equilibrio	Estirar y anotar en el registro	☐
Jueves	Gato-vaca, secuencia lenta	Yoga, baile o una actividad para toda la vida	Trote por intervalos o una caminata rápida	Juego tipo ultimate	Respiración en cuadro	☐
Viernes	El estudiante dirige el calentamiento	El juego de la habilidad de esta unidad	Circuito: lagartijas, sentadillas, carreras de ida y vuelta, plancha lateral, saltos sobre una línea, bicho muerto	Juego en familia	Estirar y reflexionar	☐

La habilidad de la unidad esta semana

Escriba la unidad y la habilidad de la página del grado: _____

Cómo enseñarla: lo hago yo, lo hacemos juntos, lo hace usted

Lo hago yo: Usted muestra el movimiento y nombra 2 o 3 indicaciones cortas, como "de lado al blanco, paso, lance". **Lo hacemos juntos:** Practican juntos. Diga algo específico que salió bien y una indicación para el siguiente intento. **Lo hace usted:** Su estudiante practica solo y luego usa la habilidad en el juego. Observe y dé una indicación a la vez. **Verificar:** Al final de la primera semana de cada unidad, use la verificación rápida de abajo. Si todavía no sale, repita el paso "Lo hacemos juntos".

La semana de 3 días

Cada día tiene fuerza, saltos y un juego rápido, así que tres días siguen cubriendo los 3 días de cada una.

Día	Calentamiento (7 min)	Práctica de habilidades (12 min)	Condición física (12 min)	Juego o baile (10 min)	Vuelta a la calma (4 min)	Hecho
Lunes	Rutina dinámica	La habilidad de esta unidad	Sentadillas, lagartijas, saltos sobre una línea 3 × 20, plancha	Lo que elija el estudiante	Estiramientos	☐
Miércoles	Saltos de tijera, carreras de aceleración progresiva	La habilidad de esta unidad	Zancadas, remo con banda, saltar la cuerda 4 × 45 s	Juego de invasión o de red	Estiramientos de pantorrillas y cuádriceps	☐
Viernes	El estudiante dirige el calentamiento	El juego de la habilidad de esta unidad	Circuito 40/20: sentadillas, lagartijas, saltos con rodillas al pecho, carreras de ida y vuelta, bicho muerto	Juego en familia	Estirar y anotar en el registro	☐

Las unidades del año

Unidad	Semanas	Enfoque	Sesión de ejemplo en la página del grado
7.1 Circuitos e intervalos	2–9	entrenamiento por intervalos, recuperación, pulso	Arme sus intervalos
7.2 Táctica en juegos de invasión	10–17	crear espacio, transiciones, defensa	Ancho y profundidad
7.3 Yoga, flexibilidad y calma	19–26	posturas, respiración, ánimo y concentración	Tranquilo y fuerte
7.4 Batear y fildear	27–34	táctica, posiciones, reglas	Elija su base

Semanas 1 y 35: autoevaluación amistosa. Semana 18: día de campo en familia. Semana 36: el estudiante elige.

Puedo

- ☐ Puedo diseñar un circuito de 6 estaciones.
- ☐ Puedo tomarme el pulso después del ejercicio.
- ☐ Puedo abrirme y moverme al espacio libre en un 2 contra 1.
- ☐ Puedo sostener 5 posturas de yoga 20 segundos.
- ☐ Puedo usar la respiración en cuadro para calmarme.
- ☐ Puedo respaldar un tiro en un juego de fildeo.
- ☐ Puedo ayudar a resolver un desacuerdo en un juego.

Sesiones completas, tarjetas de ejercicios y versiones sentadas: www.uponlylearning.com/es/pe/grade-7.html

Fuentes:
Office of Disease Prevention and Health Promotion (ODPHP), Ayuda a tus hijos a hacer más actividad física (Move Your Way en español) (2026), https://odphp.health.gov/espanol/moveyourway/get-kids-active
U.S. Department of Health and Human Services, Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition (2018) (en inglés), https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
Centers for Disease Control and Prevention (CDC), What counts for children and teens (2024) (en inglés), https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/adding-children-adolescents/what-counts.html
SHAPE America, Guidelines (physical education time) (s. f.) (en inglés), https://shapeamerica.org/standards/guidelines/
American Academy of Pediatrics (AAP), HealthyChildren.org, Strength training (2011) (en inglés), https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sports/Pages/Strength-Training.aspx
Los tiempos de las sesiones, las repeticiones y la cantidad de saltos son nuestro plan, no cifras de las pautas.