



**Community Consolidated
School District 46**

565 Frederick Road, Grayslake, IL 60030

25-26 Estándares Prioritarios de Educación Física/Salud para Séptimo Grado

© 2025 Todos los derechos reservados por CCSD 46. Prohibida su reproducción sin autorización.

Trimestre 1	Trimestre 2	Trimestre 3
19.A.3b Participar diariamente en actividades físicas de intensidad moderada a elevada, realizando múltiples patrones de movimiento de forma constante y combinándolos con otros patrones adicionales.	20.A.3b Identificar y participar en actividades relacionadas con los componentes de la aptitud física relacionada con la salud y con las habilidades.	20.B.3a Controlar la intensidad del ejercicio mediante diversos métodos (por ejemplo, esfuerzo percibido, pulso, monitores de frecuencia cardíaca), con y sin el uso de tecnología.
19.C.3a Aplicar las normas y los procedimientos de seguridad en las actividades físicas.	21.B.3a Trabajar en equipo para alcanzar un objetivo establecido, tanto en situaciones competitivas como no competitivas (por ejemplo, béisbol, coreografía de un baile).	20.C.3a Establecer objetivos realistas a corto y largo plazo para un componente de condición física relacionado con la salud.
21.A.3a Seguir las instrucciones y decisiones de las personas responsables (por ejemplo, profesores, líderes de grupo, líderes de equipo).		
21.A.3c Permanecer concentrado en la tarea sin distraerse (por ejemplo, presión de los compañeros, factores estresantes del entorno).		