



PRIORIZACIÓN CURRICULAR COVID-19 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

1° Básico a 4° Medio

DOCUMENTO OFICIAL
15 de mayo 2020

Priorización Curricular Educación Física y Salud

Equipo de Desarrollo Curricular
Unidad de Currículum y Evaluación
Ministerio de Educación 2020

IMPORTANTE

En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como “el docente”, “el estudiante”, “el profesor”, “el niño”, “el compañero” y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres.

Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando “o/a”, “los/las” y otras similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de la lectura.

Índice

Presentación	4
Introducción	7
PRIORIZACIÓN 1° A 6° BÁSICO	8
Primero Básico	8
Segundo Básico	9
Tercero Básico	10
Cuarto Básico	11
Quinto Básico	12
Sexto Básico	13
PRIORIZACIÓN 7° A 2° MEDIO	14
Séptimo Básico	14
Octavo Básico	16
Primero Medio	18
Segundo Medio	20
PRIORIZACIÓN 3° y 4° MEDIO, PLAN COMÚN ELECTIVO	22
Educación Física y Salud 1	22
Educación Física y Salud 2	23
PRIORIZACIÓN 4° MEDIO, PLAN COMÚN GENERAL (MARCO CURRICULAR)	24
4° Medio (Marco Curricular)	24

Presentación

La Priorización Curricular se presenta como una herramienta de apoyo para las escuelas que permita enfrentar y minimizar las consecuencias adversas que han emergido por la situación mundial de pandemia por Coronavirus.

Tres principios básicos definidos por el Ministerio de Educación orientaron su construcción: seguridad, flexibilidad, y equidad. Se sumó el principio que define la educación de calidad desde la atención efectiva a la diversidad; la educación de calidad “requiere estructurar situaciones de enseñanza y aprendizaje lo suficientemente variadas y flexibles, que permitan al máximo número de estudiantes acceder, en el mayor grado posible, al currículo y al conjunto de capacidades que constituyen los objetivos de aprendizaje, esenciales e imprescindibles de la escolaridad” (Mineduc, 2017, p. 15). Como apoyo para la atención de la diversidad adquiere especial relevancia el Decreto 83/2015 que tiene como propósito establecer las regulaciones para la adecuación curricular en el contexto de la educación inclusiva, en consecuencia, opera como principio básico de construcción.

Como primera respuesta a los problemas emergentes que implica la paralización de clases presenciales, y la consecuente reducción de semanas lectivas se pone a disposición del Sistema Educativo una priorización de los objetivos de cada una de las asignaturas y sectores de enseñanza del currículo vigente, compartiendo sus principios, estructura y objetivos de aprendizaje. La Priorización Curricular es un marco de actuación pedagógica, que define objetivos de aprendizaje, secuenciados y adecuados a la edad de los estudiantes, procurando que puedan ser cumplidos con el máximo de realización posible en las circunstancias en que se encuentra el país. Considerando el hecho de que todavía no es posible determinar con precisión el tiempo en el que podrá desarrollarse el año escolar se adoptaron criterios flexibles sobre el plan de estudio y evaluación que permitan optimizar los procesos educativos.

El retorno a clases presenciales será incierto y complejo, ya que dependerá del comportamiento que tenga la emergencia sanitaria a lo largo del país. De acuerdo con la evidencia arrojada por la experiencia internacional se espera que el retorno a clases presenciales sea gradual y sujeto a variaciones.

La reducción del tiempo lectivo sumada a la incertidumbre de la vuelta a clases ha generado la necesidad de incluir un primer nivel de objetivos reducidos que corresponde a los objetivos imprescindibles, aquellos considerados esenciales para avanzar a nuevos aprendizajes. Estos objetivos actuarán como un primer nivel mínimo que le permitirá a las escuelas organizarse y tomar decisiones de acuerdo con las necesidades y reales posibilidades en el actual contexto. Un segundo nivel de objetivos priorizados corresponde a los objetivos integradores y significativos; se propone a las escuelas avanzar con aquellos objetivos que les permitan a los estudiantes generar aprendizajes para integrarse como sujetos activos frente a los desafíos sociales, así como desarrollar aprendizajes integradores para transitar por distintas áreas del conocimiento. Para efectos de implementación se considerarán los años 2020 y 2021, como espacios de recuperación y reforzamiento de aprendizajes fundamentales en los cuales, dependiendo del contexto, se transite desde la Priorización Curricular hacia el Currículo vigente. De esta manera en marzo del año 2022 se retoma el currículo vigente.

La Ley General de Educación en los artículos 28, 29 y 30 prescribe los objetivos generales para la Educación Parvularia, Básica y Media, respectivamente. En los tres artículos se detallan los aprendizajes que se deben fomentar para el desarrollo integral de los estudiantes, considerando conocimientos, actitudes y habilidades. La presente Priorización Curricular se sostiene en el mandato de la Ley, de modo que responde a una educación Integral que permita el desarrollo de los ámbitos personal y social y del conocimiento y la cultura para los estudiantes. Como respuesta a este mandato se ha decidido mantener íntegramente los Objetivos Transversales, los Objetivos de Habilidades y las Actitudes para que los estudiantes desarrollen las capacidades y conductas necesarias para integrarse como sujetos activos a la sociedad.

Mantener los Objetivos de aprendizaje en torno al desarrollo de habilidades, se propone como una herramienta estratégica transversal que les permita a los profesores avanzar con todos sus estudiantes en la construcción de un aprendizaje de calidad; los estudiantes desarrollarán competencias para integrar los conocimientos de una disciplina y transitar con facilidad entre distintas disciplinas, para transferir las habilidades a desafíos de la vida cotidiana, así como a futuros desafíos de aprendizaje superior que respondan a sus distintos proyectos personales de vida.

El impacto personal, social y emocional que ha provocado en la vida de estudiantes, profesores y familias la emergencia sanitaria ha sido el fundamento para proponer que la asignatura "Orientación" con el conjunto de sus objetivos ocupe un rol transversal para las escuelas. El retorno a clases requiere de este entorno de contención emocional para todos los estudiantes y miembros del sistema escolar. El trabajo de los docentes y en particular de los profesores jefes y orientadores será fundamental para enfrentar los desafíos que nos trae la emergencia sanitaria. Esta asignatura se considera de alta relevancia para desarrollar herramientas de contención y resiliencia frente a la actual crisis; se propone a los establecimientos asegurar espacios de reflexión, de diálogo y de aprendizaje en torno a diferentes temáticas relacionadas con las vivencias en torno al Covid-19 que permitan fortalecer emocionalmente a los estudiantes y a toda la comunidad escolar.

Se sugiere propiciar los Objetivos Transversales y el desarrollo de las actitudes desde Orientación y alineados a los Proyectos Educativos de las escuelas como un trabajo transversal de la comunidad educativa. Especial relevancia adquieren las actitudes que contribuyan al bienestar de toda la comunidad y a fortalecer conductas sociales que permitan trabajar en pro de un ciudadano responsable, con conciencia social que empatee y colabore con otros. En la actual emergencia sanitaria y sus problemas asociados, las actitudes que se articulan con las Habilidades del Siglo XXI, especialmente relacionadas con las Maneras de Trabajar y Vivir en el Mundo, permiten desarrollar en los estudiantes modos de ser, necesarios para los ciudadanos de hoy: la empatía y el respeto, la autonomía y la proactividad, la capacidad para perseverar en torno a metas y, especialmente, la responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

En el análisis internacional y nacional se afirma que esta pandemia podría generar la disrupción más grande en las oportunidades educacionales para esta generación, se prevé que la brecha aumentará considerablemente para aquellos estudiantes que viven en contextos de desventaja. La Priorización Curricular tiene como motivación central convertirse en una respuesta que mitigue la creciente brecha respondiendo al principio de equidad que dirige su construcción. Como respuesta se propone para las

escuelas que la asignatura de Tecnología ocupe un lugar prioritario en la vuelta a clases presenciales; los profesores, desde los distintos niveles y asignaturas de formación, podrán integrarla como herramienta transversal para avanzar en el conocimiento y uso de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) y en pro de la alfabetización digital de nuestros estudiantes.

Todas las asignaturas del plan diferenciado, de tercero y cuarto medio, por sus características mantendrán la totalidad de sus objetivos de aprendizaje. Debido a las posibilidades que las asignaturas de estos planes ofrecen para la interdisciplinariedad, la realización de proyectos que responden a problemas reales de alta significatividad, así como la oportunidad que se abre para que los estudiantes exploren y profundicen en problemas de contingencia, se entregará autonomía a las escuelas para que implementen dichas asignaturas.

La implementación de la Priorización Curricular demanda que cada colegio adquiera un rol protagónico para construir un plan adecuado a sus posibilidades y diferencias; el rol que tiene la escuela y los docentes en este escenario es fundamental, será necesario diseñar y ajustar, de acuerdo con las nuevas necesidades el plan de estudio y los modos de enseñanza. El desafío, avanzar con todos los estudiantes y desde su particularidad para que desarrollen los aprendizajes esenciales que acrediten su promoción. La implementación se complementará con Orientaciones para la evaluación que guíen las decisiones que cada establecimiento deberá asumir, equilibrando las restricciones sanitarias y las posibilidades reales de acceso que tendrán los estudiantes a la educación presencial y remota. Cada establecimiento podrá ajustar su reglamento de evaluación para flexibilizar su aplicación a sus distintos contextos; de modo que utilicen efectivamente la evaluación formativa como instancia de retroalimentación que permita acompañar y guiar a los estudiantes, que se ajuste a las reales posibilidades de asistencia integrando la asistencia presencial y remota, y a la evaluación de los aprendizajes esenciales.

La Unidad de Currículo y Evaluación pondrá a disposición del sistema Orientaciones didácticas para los objetivos priorizados con el propósito de ilustrar estrategias de enseñanza inclusiva que se puedan transferir y ajustar a los distintos contextos. Dado que se han priorizado objetivos que integran aprendizajes que incluyen habilidades y conocimientos de distinta complejidad se propondrán estrategias didácticas que tendrán especial consideración en guiar los procesos de enseñanza que requieran los estudiantes para alcanzar los aprendizajes terminales de las asignaturas. Estas estrategias se complementarán con una selección de recursos pedagógicos que se encuentren en los respectivos programas y textos escolares, además se seleccionarán recursos pedagógicos que se encuentran en la página de currículum nacional y otros accesibles para profesores y estudiantes. En el actual contexto destacamos el uso de los textos escolares, ya que es el instrumento que llega a cada estudiante en el país, se convierte así en un medio esencial que permitirá el ajuste en los diferentes escenarios.

Se espera que esta herramienta de apoyo permita a las escuelas, durante estos dos años, con trabajo riguroso y comprometido, disminuir la brecha de los aprendizajes y así permitir la equidad de oportunidades para todos los niños, niñas y estudiantes del país.

Introducción

La asignatura de Educación Física y Salud para educación básica y media tiene como propósito que los estudiantes logren de manera progresiva ser personas físicamente activa y promotores sociales de un estilo de vida activo y saludable, incentivando conductas que desarrollen el propio bienestar y el de la comunidad educativa. Por motivo de la presencia del Covid-19 en nuestro país, se han priorizado los Objetivos de Aprendizajes (OA) y Objetivos Fundamentales (OF) que permitan el cumplimiento de los propósitos formativos de la asignatura, mediante manifestaciones motrices de carácter individual y de colaboración, manteniendo de los resguardos sanitarios que decreta el Ministerio de Salud.

En Educación Física y Salud los objetivos están agrupados por ejes; Habilidades motrices, Vida activa y saludable, Seguridad, juego limpio y liderazgo. En los niveles de tercero y cuarto medio los objetivos se agruparon en dos ejes, el primero corresponde a habilidades motrices que siguen la lógica desarrollada desde primero básico, mientras que la segunda agrupación corresponde a “vida activa saludable y responsabilidad con la comunidad”; se releva el rol de responsabilidad con la comunidad mediante la promoción de un estilo de vida activo y saludable que desarrolle el bienestar de la población.

Las actitudes se trabajarán de manera transversal para que el docente tenga la oportunidad de avanzar en el desarrollo progresivo de las maneras de Pensar, Trabajar y de Vivir en el mundo de los estudiantes. Destacamos especialmente aquellas actitudes que se relacionan con la capacidad de trabajar colaborativamente y la responsabilidad por las propias acciones y las implicancias que tienen sobre uno mismo y los otros. La transversalidad requiere que el trabajo con las actitudes se ajuste a los principios del proyecto educativo que defina a cada uno de los centros educativos.

En el contexto de emergencia sanitaria es esencial el fomento de la autonomía generado por la práctica de la actividad motriz y el uso de la tecnología como facilitador para su realización, del mismo modo es importante realzar el efecto sobre el bienestar que generan las diferentes actividades deportivas, recreativas y artístico-expresivos propias de la asignatura. Se sugiere incentivar las actividades rítmico-expresiva y de creación como una fuente de liberación y desarrollo socioemocional.

La presencia del Covid-19 en la asignatura de Educación Física y Salud presentará consideraciones que implicarán realizar ajustes metodológicos y didácticos para dar cumplimiento a los Objetivos Priorizados. Las dificultades observadas se deben a la necesidad de mantener el distanciamiento social, la consideración de uso de material compartido y la sanitización de estos (Guan, Aguilar, Pozo, Draper, Hamdouchi y Löf, 2020). Por otro lado, será necesario el refuerzo de conductas de higiene, como el lavado de mano recurrente, el uso de mascarillas, mantener la distancia entre cada niño durante la actividad y el fomento del cambio de vestimenta posterior a las clases.

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PRIORIZACIÓN 1° A 6° BÁSICO

Primero Básico

Los Objetivos de Aprendizaje de Primero Básico priorizados son los siguientes

NIVEL 1

Habilidades Motrices

OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

Vida Activa y Saludable

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

Seguridad, juego limpio y liderazgo

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- realizar un calentamiento mediante un juego
- escuchar y seguir instrucciones
- utilizar implementos bajo supervisión
- mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad

NIVEL 2

Vida Activa y Saludable

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

Segundo Básico

Los Objetivos de Aprendizaje de Segundo Básico priorizados son los siguientes

NIVEL 1

Habilidades Motrices

OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

Vida Activa y Saludable

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

Seguridad, juego limpio y liderazgo

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- realizar un calentamiento mediante un juego
- escuchar y seguir instrucciones
- utilizar implementos bajo supervisión
- mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad

NIVEL 2

Vida Activa y Saludable

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

Tercero Básico

Los Objetivos de Aprendizaje de Tercero Básico priorizados son los siguientes

NIVEL 1

Habilidades Motrices

OA 1: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie

Vida Activa y Saludable

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

Seguridad, juego limpio y liderazgo

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- participar en actividades de calentamiento en forma apropiada
- escuchar y seguir instrucciones
- mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad
- asegurar que el espacio está libre de obstáculos.

NIVEL 2

Vida Activa y Saludable

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de practicar actividad física.

Cuarto Básico

Los Objetivos de Aprendizaje de Cuarto Básico priorizados son los siguientes

NIVEL 1

Habilidades Motrices

OA 1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, por ejemplo, atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse boteando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.

Vida Activa y Saludable

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

Seguridad, juego limpio y liderazgo

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- realizar un calentamiento en forma apropiada
- utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros
- escuchar y seguir instrucciones
- asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

NIVEL 2

Vida Activa y Saludable

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de practicar actividad física.

Quinto Básico

Los Objetivos de Aprendizaje de Quinto Básico priorizados son los siguientes

NIVEL 1

Habilidades Motrices

OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 80 metros).

Vida Activa y Saludable

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

Seguridad, juego limpio y liderazgo

OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:

- realizar un calentamiento específico individual o grupal.
- usar ropa adecuada para la actividad.
- cuidar sus pertenencias.
- manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

NIVEL 2

Vida Activa y Saludable

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

Sexto Básico

Los Objetivos de Aprendizaje de Sexto Básico priorizados son los siguientes

NIVEL 1

Habilidades Motrices

OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 u 80 metros), superando pequeños obstáculos.

Vida Activa y Saludable

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

Seguridad, juego limpio y liderazgo

OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros, un manejo adecuado y los materiales y los procedimientos, como:

- realizar un calentamiento específico individual o grupal
- usar ropa adecuada para la actividad
- cuidar sus pertenencias
- manipular de forma segura los implementos y las instalaciones

NIVEL 2

Vida Activa y Saludable

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PRIORIZACIÓN 7° a 2° MEDIO

Séptimo Básico

Los Objetivos de Aprendizaje de Séptimo Básico priorizados son los siguientes

NIVEL 1

Habilidades Motrices

OA 1: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).
- Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).
- Un deporte de colaboración (escalada, remo, entre otros).
- Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros).
- Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

Vida Activa y Saludable

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración
- tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)

Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física

OA5 Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- Integrarse en talleres extraprogramáticos de actividades físicas y/o deportivas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno.
- Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa.
- Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).

NIVEL 2

Vida Activa y Saludable

OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.

DOCUMENTO OFICIAL

Octavo Básico

Los Objetivos de Aprendizaje de Octavo Básico priorizados son los siguientes

NIVEL 1

Habilidades Motrices

OA 1: Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).
- Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).
- Un deporte de colaboración (escalada, remo, entre otros).
- Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, handbol, vóleybol, entre otros).
- Una danza (folclórica, moderna, entre otras)

Vida Activa y Saludable

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración y recuperación
- progresión
- tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)

Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física

OA5 Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- Promover la práctica regular de actividad física y deportiva.
- Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad.
- Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otras.

NIVEL 2

Vida Activa y Saludable

OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.

DOCUMENTO OFICIAL

Primero Medio

Los Objetivos de Aprendizaje de Primero Medio priorizados son los siguientes

NIVEL 1

Habilidades Motrices

OA 1: Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros)
- un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros)
- un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros)
- un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros)
- una danza (folclórica, popular, entre otras)

Vida Activa y Saludable

OA 3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

- tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas)
- frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio
- niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento
- actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física
- ingesta y gasto calórico

Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física

OA5: Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.
- Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.
- Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.

NIVEL 2

Vida Activa y Saludable

OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:

- realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés
- promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol
- aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo
- dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal
- hidratarse con agua de forma permanente

DOCUMENTO OFICIAL

Segundo Medio

Los Objetivos de Aprendizaje de Segundo Medio priorizados son los siguientes

NIVEL 1

Habilidades Motrices

OA 1: Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros)
- un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros)
- un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros)
- un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros)
- una danza (folclórica, popular, entre otras)

Vida Activa y Saludable

OA 3: Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

- Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
- Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
- Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
- Ingesta y gasto calórico.

Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física

OA5: Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- Sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas.
- Demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa.
- Proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad.
- Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente.

NIVEL 2

Vida Activa y Saludable

OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:

- realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés
- promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol
- aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo
- dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal
- hidratarse con agua de forma permanente

DOCUMENTO OFICIAL

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PRIORIZACIÓN 3° y 4° MEDIO, PLAN COMÚN ELECTIVO

Educación Física y Salud 1

Los Objetivos de Aprendizaje de Educación Física y Salud 1 priorizados son los siguientes

NIVEL 1

Habilidades Motrices

OA 1: Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

Vida Activa Saludable y Responsabilidad con la comunidad

OA3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

NIVEL 2

Vida Activa Saludable y Responsabilidad con la comunidad

OA 4: Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

Educación Física y Salud 2

Los Objetivos de Aprendizaje de Educación Física y Salud 2 priorizados son los siguientes

NIVEL 1

Habilidades Motrices

OA 1: Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

Vida Activa Saludable y Responsabilidad con la comunidad

OA3: Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

NIVEL 2

Vida Activa Saludable y Responsabilidad con la comunidad

OA 4: Evaluar el impacto de variados programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales que promuevan de manera colectiva el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, considerando la diversidad de las personas.

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PRIORIZACIÓN 4° MEDIO, PLAN COMÚN GENERAL (MARCO CURRICULAR)

4° Medio (Marco Curricular)

Los Objetivos Fundamentales de Cuarto Medio priorizados son los siguientes

NIVEL 1

Programa de entrenamiento

OF 1: Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.

Deporte y recreación

OF 3: Trabajar en equipo y cooperar en la organización de eventos deportivo-recreativos estudiantiles de interés personal y colectivo; afianzar sus habilidades sociales.

NIVEL 2

Deporte y Recreación

OF 2: Participar activamente, de acuerdo a sus condiciones físicas, en competiciones, eventos y torneos deportivos individuales y de equipo, con y sin oposición, programados por la unidad educativa; apreciar el valor de la participación y la competición deportiva.