

PRIORIZACIÓN CURRICULAR OBJETIVOS IMPRESCINDIBLES 2022

Valor del mes: Veracidad Frase motivacional: "Hay que tener el valor de decir la verdad, sobre todo cuando se habla de la verdad". Platón (427 AC-347 AC) Filósofo griego.

Trabajos Interdisciplinarios:

- No.
 Si. Departamento: Educación Física Asignatura: Educación Física

Planes y/o Coordinaciones

- Medio Ambiente. Plan de Apoyo a la Inclusión.
 Plan Integral de Seguridad Escolar. Plan de Afectividad, Sexualidad y Género.
 Plan de gestión de la Convivencia Escolar. Plan de Formación Ciudadana.

NIVEL: 4° Medio	Objetivo Imprescindible Abordado Nivel I 2022	Actividades a Desarrollar (Acceso por Materiales)	Profundización en texto escolar MINEDUC y otros recursos
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CICLO N°1: 02 AL 25 DE MARZO DE 2022 Plan Común	UNIDAD N°1: PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO OF1 NIVEL 1: <i>"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".</i>	SEMANA A: 02 AL 04 DE MARZO. Objetivo de Clase: <i>"Conocer las capacidades físicas, a través de un entrenamiento guiado".</i> Actividades: - Sesión teórica en sala de cada curso. - Normas de seguridad de la clase de educación física y salud. - Antecedentes médicos de las y los estudiantes. - Capacidades físicas, su definición y sus beneficios. - Métodos de medición de intensidad del ejercicio.	
		SEMANA B: 07 AL 11 DE MARZO. Objetivo de Clase: <i>"Conocer y aplicar las capacidades físicas y sus beneficios vinculados a una calidad de vida sana, a través de un entrenamiento guiado".</i> Actividades: - Calentamiento: juegos de activación, movilidad articular y elongación. - Circuito de ejercicios a baja o media intensidad de las capacidades físicas.	
		SEMANA C: 14 AL 18 DE MARZO. Objetivo de Clase: <i>"Conocer y aplicar los diferentes tipos de entrenamiento según las capacidades físicas a desarrollar".</i> Actividades: - Calentamiento - Tipos de entrenamientos.	
		SEMANA D: 21 AL 25 DE MARZO. Objetivo de Clase: <i>"Aplicar y elaborar las capacidades físicas, según el tipo de entrenamiento a realizar, vinculado a la salud y calidad de vida"</i> Actividades: - Seleccionar tipo de entrenamiento - Elaboración de pauta de ejercicios, según la capacidad física elegida. - Ejecución de ejercicios.	

NOTA: A TRAVÉS DEL USO DE PLATAFORMA SE INFORMA A ESTUDIANTES FECHA DE LIBERACIÓN DE ACTIVIDADES Y FECHA DE ENVÍO DE LAS TAREAS AL DOCENTE, SEGÚN SIGNATURA.