



PLAN SEMESTRAL
1º SEMESTRE 2023



Docente Miss Andrea Araya - Mr Lucas España Castro
Curso 3º Medio A-B
Asignatura Educacion Física

EFI UNIDAD 1: Waterpolo

Nº	Objetivo de Aprendizaje
OA 01	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.
OA 02	Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas.

EFI UNIDAD 2: Plan de entrenamiento personal.

Nivel	Objetivo de Aprendizaje
OA 03	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales
OA 05	Analizar, por medio de la práctica regular de actividad física, cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo y saludable a nivel local, regional y global.

Instrumento	Unidades
Evaluación proceso	Waterpolo
Prueba práctica	Plan de entrenamiento personal.

