



**PLAN SEMESTRAL**  
1º SEMESTRE 2024



**Docente** Miss Andrea Araya - Mr Lucas España Castro  
**Curso** 4ºMedio A-B  
**Asignatura** Educación Física

**EFI UNIDAD 1: Salvataje**

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	Salvataje
Evaluación proceso	Plan de entrenamiento personal.

