

## PRIORIZACIÓN CURRICULAR DEPTO. EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CDH

No olvide informarse de nuestras clases, tutorías y/o charlas a través de la plataforma “anuncios” y a través de nuestro canal de YouTube ([https://www.youtube.com/channel/UC86lOInM6K87l6\\_NPvdck2w](https://www.youtube.com/channel/UC86lOInM6K87l6_NPvdck2w)) de asignatura institucional. Las retroalimentaciones son vía “plataforma”. Las distintas clases, cápsulas y/o instancias online una vez realizadas estarán a disposición en nuestro canal de youtube CDH para sus descargas y revisiones (todo anuncio llega por defecto al correo del estudiante, es deber del mismo, revisar diariamente estas plataformas)

JUNIO-JULIO				
Nº Semana	Objetivo de aprendizaje	Fechas	Tema	Producto
7B	<p><b>OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar con una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia.</li> <li>• Intensidad.</li> <li>• Tiempo de duración.</li> <li>• Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</li> </ul>	29 al 06	<p>Principios de entrenamientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Regularidad.</li> <li>2. Progresión.</li> </ol>	Guía

JULIO				
Nº Semana	Objetivo de aprendizaje	Fechas	Tema	Producto
8B	<p><b>OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar con una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia.</li> <li>• Intensidad.</li> <li>• Tiempo de duración.</li> <li>• Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</li> </ul>	20 al 27	<p>Principios de entrenamientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Retornos en disminución.</li> <li>2. Recuperación.</li> </ol>	Guía

AGOSTO				
Nº Semana	Objetivo de aprendizaje	Fechas	Tema	Producto
9B	<p><b>OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar con una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia.</li> <li>• Intensidad.</li> <li>• Tiempo de duración.</li> <li>• Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</li> </ul>	03 al 07	<p>Principios de entrenamientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Periodización.</li> <li>2. individualización.</li> </ol>	Guía



AGOSTO				
Nº Semana	Objetivo de aprendizaje	Fechas	Tema	Producto
10B	<b>OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar con una condición física saludable, considerando: <ul style="list-style-type: none"><li>• Frecuencia.</li><li>• Intensidad.</li><li>• Tiempo de duración.</li><li>• Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</li></ul>	24 al 31	Tipos de entrenamientos: Método continuo	Guía

SEPTIEMBRE				
Nº Semana	Objetivo de aprendizaje	Fechas	Tema	Producto
11B	<b>OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar con una condición física saludable, considerando: <ul style="list-style-type: none"><li>• Frecuencia.</li><li>• Intensidad.</li><li>• Tiempo de duración.</li><li>• Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</li></ul>	07 al 14	Tipos de entrenamientos: Método de Repeticiones.	Guía

SEPTIEMBRE - OCTUBRE				
Nº Semana	Objetivo de aprendizaje	Fechas	Tema	Producto
12B	<b>OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar con una condición física saludable, considerando: <ul style="list-style-type: none"><li>• Frecuencia.</li><li>• Intensidad.</li><li>• Tiempo de duración.</li><li>• Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</li></ul>	28 al 05	Tipos de entrenamientos: Método Interválico.	Guía

OCTUBRE				
Nº Semana	Objetivo de aprendizaje	Fechas	Tema	Producto
13B	<b>OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar con una condición física saludable, considerando: <ul style="list-style-type: none"><li>• Frecuencia.</li><li>• Intensidad.</li><li>• Tiempo de duración.</li><li>• Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</li></ul>	12 al 19	Comida saludable y gasto energético.	Guía

NOVIEMBRE				
Nº Semana	Objetivo de aprendizaje	Fechas	Tema	Producto
14B	<p><b>OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar con una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia.</li> <li>• Intensidad.</li> <li>• Tiempo de duración.</li> <li>• Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</li> </ul>	02 al 06	Autogestión: Plan de entrenamiento	Ficha de entrenamiento

NOVIEMBRE				
Nº Semana	Objetivo de aprendizaje	Fechas	Tema	Producto
15B	<p><b>OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar con una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia.</li> <li>• Intensidad.</li> <li>• Tiempo de duración.</li> <li>• Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</li> </ul>	16 AL 23	Autogestión: Plan de entrenamiento	Ficha de entrenamiento

DICIEMBRE				
Nº Semana	Objetivo de aprendizaje	Fechas	Tema	Producto
16B	<p><b>OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar con una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia.</li> <li>• Intensidad.</li> <li>• Tiempo de duración.</li> <li>• Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</li> </ul>	07 al 14	Autogestión: Plan de entrenamiento	Ficha de entrenamiento