



“Personas con excelencia humana y académica que aportan al mundo que les toca vivir”

Estimado apoderado:

La emergencia sanitaria originada por la pandemia Covid-19 a nivel mundial ha provocado la paralización de clases presenciales en los establecimientos educacionales, impactando en nuestro país a más de 3 millones de estudiantes de Educación Parvularia, Básica y Media. La responsabilidad del Ministerio de Educación de cumplir el mandato de la Ley que establece el derecho a la Educación ha impulsado a la Unidad de Currículum y Evaluación a poner a disposición del Sistema Educacional una Priorización Curricular que ha tenido como desafío priorizar el currículum vigente.

El propósito de esta priorización es responder a los problemas emergentes que ha implicado la paralización de clases presenciales, además de la consecuente reducción de semanas lectivas. El retorno a clases presenciales se ve como algo incierto y complejo, ya que dependerá del comportamiento que tenga la emergencia sanitaria a lo largo del país. Sin embargo, se prevé, de acuerdo con la evidencia arrojada por la experiencia internacional, que el retorno a clases presenciales será gradual y estará sujeto a variaciones. Esto llevó a considerar la necesidad de una crear una priorización de objetivos de aprendizaje esenciales para abordar durante los años 2020-2021.

En respuesta a los problemas generados por la pandemia sanitaria, el MINEDUC ha definido tres principios básicos para dirigir la construcción del siguiente instrumento curricular: seguridad, flexibilidad y equidad. A estos se suma 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 currículum y al conjunto de capacidades que constituyen los objetivos de aprendizaje, esenciales e imprescindibles de la escolaridad”

Como Colegio ponemos a disposición de toda la comunidad una visión simplificada de aquello que ha sido propuesto por el MINEDUC, asimismo en el presente documento usted encontrará los Objetivos Imprescindibles de cada una de las asignaturas presentes en la carga horaria de nuestros y nuestras estudiantes, con el fin de descomprimir la tensión que pudiese ocasionar el trabajo que se desarrolla desde el hogar.

Un saludo afectuoso,

Equipo Directivo

Colegio Montessori de San Bernardo



“Personas con excelencia humana y académica que aportan al mundo que les toca vivir”

Curso	Asignatura	Cantidad OA Originales	OA Priorizados
Primero Medio	Lenguaje	24	<p>NIVEL 1</p> <p>Lectura</p> <p>OA 8: Formular una interpretación de los textos literarios leídos o vistos, que sea coherente con su análisis, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none">• Una hipótesis sobre el sentido de la obra, que muestre un punto de vista personal, histórico, social o universal.• Una crítica de la obra sustentada en citas o ejemplos.• La presencia o alusión a personajes, temas o símbolos de algún mito, leyenda, cuento folclórico o texto sagrado.• La relación de la obra con la visión de mundo y el contexto histórico en el que se ambienta y/o en el que fue creada, ejemplificando dicha relación. <p>OA 10: Analizar y evaluar textos de los medios de comunicación, como noticias, reportajes, cartas al director, propaganda o crónicas, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none">• Los propósitos explícitos e implícitos del texto.• Las estrategias de persuasión utilizadas en el texto (uso del humor, presencia de estereotipos, apelación a los sentimientos, etc.) y evaluándolas.• La veracidad y consistencia de la información.• Los efectos causados por recursos no lingüísticos presentes en el texto, como diseño, imágenes, disposición gráfica y efectos de audio.• Similitudes y diferencias en la forma en que distintas fuentes presentan un mismo hecho.• Qué elementos del texto influyen en las propias opiniones, percepción de sí mismo y opciones que tomamos. <p>Escritura</p> <p>OA 12: Aplicar flexiblemente y creativamente las habilidades de escritura adquiridas en clases como medio de expresión personal y cuando se enfrentan a nuevos géneros:</p> <ul style="list-style-type: none">• Investigando las características del género antes de escribir.• Adecuando el texto a los propósitos de escritura y a la situación. <p>Comunicación oral</p> <p>OA 19: Comprender, comparar y evaluar textos orales y audiovisuales, tales como exposiciones, discursos, documentales, noticias, reportajes, etc., considerando:</p> <ul style="list-style-type: none">• Su postura personal frente a lo escuchado y argumentos que la sustenten.• Una ordenación de la información en términos de su relevancia.• El contexto en el que se enmarcan los textos.• El uso de estereotipos, clichés y generalizaciones.• Los hechos y las opiniones expresadas y su valor argumentativo.



“Personas con excelencia humana y académica que aportan al mundo que les toca vivir”

		<ul style="list-style-type: none">• Diferentes puntos de vista expresados en los textos.• La contribución de imágenes y sonido al significado del texto.• Las relaciones que se establecen entre imágenes, texto y sonido.• Relaciones entre lo escuchado y los temas y obras estudiados durante el curso. Investigación sobre lengua y literatura <p>OA 24: Realizar investigaciones sobre diversos temas para complementar sus lecturas o responder interrogantes relacionadas con el lenguaje y la literatura:</p> <ul style="list-style-type: none">• Delimitando el tema de investigación.• Descartando las páginas de internet que no aportan información útil para sus propósitos y, si es necesario, usando otras palabras clave para refinar la búsqueda.• Usando los organizadores y la estructura textual para encontrar información de manera eficiente.• Evaluando si los textos entregan suficiente información para responder una determinada pregunta o cumplir un propósito.• Evaluando la validez y confiabilidad de las fuentes consultadas.• Jerarquizando la información encontrada en las fuentes investigadas.• Registrando la información bibliográfica de las fuentes consultadas.• Elaborando un texto oral o escrito bien estructurado que comunique sus hallazgos. <p>NIVEL 2 Escritura</p> <p>OA 15: Planificar, escribir, revisar, reescribir y editar sus textos en función del contexto, el destinatario y el propósito:</p> <ul style="list-style-type: none">• Recopilando información e ideas y organizándolas antes de escribir.• Adecuando el registro, específicamente el vocabulario (uso de términos técnicos, frases hechas, palabras propias de las redes sociales, términos y expresiones propios del lenguaje hablado), el uso de la persona gramatical y la estructura del texto, al género discursivo, contexto y destinatario.• Considerando los conocimientos e intereses del lector al incluir la información.• Asegurando la coherencia y la cohesión del texto.• Cuidando la organización a nivel oracional y textual.• Usando conectores adecuados para unir las secciones que componen el texto y relacionando las ideas dentro de cada párrafo.• Usando un vocabulario variado y preciso.• Reconociendo y corrigiendo usos inadecuados, especialmente de pronombres personales y reflejos, conjugaciones verbales, participios irregulares, conectores, y concordancia sujeto-verbo, artículo-sustantivo y sustantivo-adjetivo.• Corrigiendo la ortografía y mejorando la presentación.• Usando eficazmente las herramientas del procesador de textos. <p>Comunicación oral</p> <p>OA 21: Dialogar constructivamente para debatir o explorar ideas:</p>
--	--	--



“Personas con excelencia humana y académica que aportan al mundo que les toca vivir”

			<ul style="list-style-type: none"> • Manteniendo el foco. • Demostrando comprensión de lo dicho por el interlocutor. • Fundamentando su postura de manera pertinente y usando información que permita cumplir los propósitos establecidos. • Distinguiendo afirmaciones basadas en evidencias de aquellas que no lo están. • Formulando preguntas o comentarios que estimulen o hagan avanzar la discusión o profundicen un aspecto del tema. • Negociando acuerdos con los interlocutores. • Reformulando sus comentarios para desarrollarlos mejor. • Considerando al interlocutor para la toma de turnos. <p>OA 22: Expresarse frente a una audiencia de manera clara y adecuada a la situación para comunicar temas de su interés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentando información fidedigna y que denota una investigación previa. • Siguiendo una progresión temática clara. • Relacionando la información ya dicha con la que están explicando. • Usando un vocabulario que denota dominio del tema. • Usando conectores adecuados para hilar la presentación. • Usando material visual que se relacione directamente con lo que se explica y destaque solo lo más relevante.
Inglés	16	<p>NIVEL 1 Comunicación oral</p> <p>OA1. Demostrar comprensión de ideas generales e información explícita en textos orales adaptados y auténticos simples, literarios y no literarios, en diversos formatos audiovisuales (como exposiciones orales, conversaciones, descripciones, instrucciones y procedimientos, avisos publicitarios, entrevistas, noticieros, anécdotas, narraciones, canciones), acerca de temas variados (experiencias personales, temas de otras asignaturas, del contexto inmediato, de actualidad e interés global o de otras culturas) y que contienen las funciones del año.</p> <p>OA8. Demostrar conocimiento y uso del lenguaje en conversaciones, discusiones y exposiciones, por medio de las siguientes funciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • expresar cantidades, contar y enumerar; por ejemplo: two/four thousand/one million; enough/no money/time • identificar y describir lugares, ocupaciones y personas (cualidades); por ejemplo: it's very busy/crowded; he is interested in.../ it is interesting; she is good at...; it's a basketball court; she's a very organized person • expresarse con claridad usando palabras y expresiones de uso común, sinónimos y palabras compuestas; por ejemplo: part-time job; apply for a job; what's it like?; why don't we...?; nice to meet you; talk about; for example; chopstick • identificar y describir objetos en detalle; por ejemplo: it's an old wooden musical instrument • señalar frecuencia, grado y tiempo de acciones; por ejemplo: he has worked here since 2010; I studied French five years ago; I go to the bank once a month; she is quite/really shy • describir hábitos pasados, por ejemplo: I used to work at the coffee shop, but now I work at a department store • describir acciones pasadas que continúan en el presente; por ejemplo: I have saved money to buy a bike; I have never seen that 	



"Personas con excelencia humana y académica que aportan al mundo que les toca vivir"

		<p>program; Have you ever eaten insects? I have studied for three days</p> <ul style="list-style-type: none"> • solicitar y dar información sobre duración de una actividad; por ejemplo: how long have you been friends? (for)2 years/since 2010 • describir predicciones, necesidades, promesas y posibilidades; por ejemplo: he shall be here; you needn't hurry; it might snow; It will probably rain tomorrow • confirmar información; por ejemplo: it's nice, isn't it?; your brother wasn't at school, was he?; you go to the pool on Fridays, don't you?; she will come tomorrow, won't she? • entregar información esencial o adicional; por ejemplo: Simon is the boy who lives next door; the science book, which I borrowed from the library, is very interesting • unir ideas; por ejemplo: although it's cheap I'm not sure; both Luis and Tomas are my neighbors; I'll talk to you later;...and last he played the piano; he learned English so that he could speak with foreigners • describir procesos y acciones realizadas en las que el agente es desconocido o no es importante; por ejemplo: the Money was found on the floor; rooms are cleaned daily; plastic is produced from oil. <p>Comprensión lectora OA9. Demostrar comprensión de ideas generales e información explícita en textos adaptados y auténticos simples, en formato impreso o digital, acerca de temas variados (como temas de interés de los alumnos, temas de otras asignaturas, del contexto inmediato, de actualidad e interés global, de otras culturas y algunos temas menos conocidos) y que contienen las funciones del año</p> <p>Expresión escrita OA14. Escribir una variedad de textos, como cuentos, correos electrónicos, folletos, rimas, descripciones, biografías, instrucciones, artículos, cartas, resúmenes y diario personal (journal), utilizando los pasos del proceso de escritura (organizar ideas, redactar, revisar, editar, publicar), ocasionalmente con apoyo de acuerdo a un criterio de evaluación, recurriendo a herramientas como el procesador de textos y diccionario en línea.</p> <p>NIVEL 2 Comprensión lectora OA12. Seleccionar y usar estrategias para apoyar la comprensión de los textos leídos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pre lectura: leer con un propósito, hacer predicciones, usar conocimientos previos • lectura: hacer lectura rápida y lectura focalizada, hacer inferencias, releer, identificar elementos organizacionales del texto (título, subtítulo, diagramas) • post lectura: confirmar predicciones, usar organizadores gráficos, releer, recontar, resumir, preguntar para confirmar información
Matemática	15	<p>NIVEL 1 Números y operaciones</p>



"Personas con excelencia humana y académica que aportan al mundo que les toca vivir"

		<p>OA 2. Mostrar que comprenden las potencias de base racional y exponente entero:</p> <ul style="list-style-type: none">• transfiriendo propiedades de la multiplicación y división de potencias a los ámbitos numéricos correspondientes• relacionándolas con el crecimiento y decrecimiento de cantidades• resolviendo problemas de la vida diaria y otras asignaturas <p>Álgebra y funciones</p> <p>OA 3. Desarrollar los productos notables de manera concreta, pictórica y simbólica:</p> <ul style="list-style-type: none">• transformando productos en sumas y viceversa• aplicándolos a situaciones concretas• completando el cuadrado del binomio• utilizándolos en la reducción y desarrollo de expresiones algebraicas <p>OA 4. Resolver sistemas de ecuaciones lineales (2x2) relacionados con problemas de la vida diaria y de otras asignaturas, mediante representaciones gráficas y simbólicas, de manera manual y/o con software educativo.</p> <p>Geometría</p> <p>OA 8. Mostrar que comprenden el concepto de homotecia:</p> <ul style="list-style-type: none">• relacionándola con la perspectiva, el funcionamiento de instrumentos ópticos y el ojo humano• midiendo segmentos adecuados para determinar las propiedades de la homotecia• aplicando propiedades de la homotecia en la construcción de objetos, de manera manual y/o con software educativo• resolviendo problemas de la vida cotidiana y de otras asignaturas <p>Estadística y Probabilidades</p> <p>OA 14. Desarrollar las reglas de las probabilidades, la regla aditiva, la regla multiplicativa y la combinación de ambas, de manera concreta, pictórica y simbólica, de manera manual y/o con software educativo, en el contexto de la resolución de problemas.</p> <p>NIVEL 2</p> <p>Números y Operaciones</p> <p>OA 7. Desarrollar las fórmulas para encontrar el área de la superficie y el volumen del cono:</p> <ul style="list-style-type: none">• desplegando la red del cono para la fórmula del área de superficie• experimentando de manera concreta para encontrar la relación entre el volumen del cilindro y el cono• aplicando las fórmulas a la resolución de problemas geométricos y de la vida diaria Geometría <p>OA 9. Desarrollar el teorema de Tales mediante las propiedades de la homotecia, para aplicarlo en la resolución de problemas.</p> <p>OA 10. Aplicar propiedades de semejanza y de proporcionalidad a modelos a escala y otras situaciones de la vida diaria y otras</p>
--	--	--



“Personas con excelencia humana y académica que aportan al mundo que les toca vivir”

			<p>asignaturas. Estadística y Probabilidades OA 12. Registrar distribuciones de dos características distintas, de una misma población, en una tabla de doble entrada y en una nube de puntos</p> <p>OA 15. Mostrar que comprenden el concepto de azar:</p> <ul style="list-style-type: none">• experimentando con la tabla de Galton y con paseos aleatorios sencillos de manera manual y/o con software educativo• realizando análisis estadísticos, empezando por frecuencias relativas• utilizando probabilidades para describir el comportamiento azaroso• resolviendo problemas de la vida diaria y de otras asignaturas.
	Historia	25	<p>NIVEL 1 OA habilidades Pensamiento temporal y espacial OA a, b, c, d, e / Análisis y trabajo con fuentes de información OA f, g, h, i / Pensamiento crítico OA j / Comunicación OA k, l, m. OA CONOCIMIENTO Y COMPRENSIÓN Historia</p> <p>OA 1: Explicar las ideas republicanas y liberales y su relación con las transformaciones políticas y económicas de América y de Europa durante el siglo XIX, considerando, por ejemplo, el parlamentarismo como modelo de representatividad, el constitucionalismo, el movimiento abolicionista, la libre asociación, el libre mercado, la ampliación de la ciudadanía, entre otros.</p> <p>OA 8: Analizar el período de formación de la República de Chile como un proceso que implicó el enfrentamiento de distintas visiones sobre el modo de organizar al país, y examinar los factores que explican la relativa estabilidad política alcanzada a partir de la Constitución de 1833.</p> <p>OA 10: Explicar que Chile durante el siglo XIX se insertó en los procesos de industrialización del mundo atlántico y en los mercados internacionales mediante la explotación y exportación de recursos naturales, reconociendo la persistencia de una economía tradicional y rural basada en la hacienda y el inquilinaje.</p> <p>OA 18: Analizar las principales transformaciones de la sociedad en el cambio de siglo, considerando los factores que originaron la cuestión social y sus características, la emergencia de nuevas demandas de los sectores populares y las nuevas formas de lucha obrera, la transformación ideológica de los partidos políticos, y el creciente protagonismo de los sectores medios.</p> <p>Geografía OA 3: Analizar cómo durante el siglo XIX la geografía política de América Latina y de Europa se reorganizó con el surgimiento del Estado-nación, caracterizado por la unificación de territorios y de tradiciones culturales (por ejemplo, lengua e historia) según el principio de soberanía y el sentido de pertenencia a una comunidad política. Priorización Curricular Historia, Geografía y Ciencias Sociales – Primero Medio</p>



"Personas con excelencia humana y académica que aportan al mundo que les toca vivir"

			<p>Formación Ciudadana OA 23: Explicar que los problemas de una sociedad generan distintas respuestas políticas, ejemplificando a través de las posturas que surgieron frente a la "cuestión social" (por ejemplo, liberalismo, socialismo, anarquismo, comunismo y socialcristianismo) y de otras situaciones conflictivas de la actualidad.</p> <p>Formación Económica OA 20: Explicar el funcionamiento del mercado (cómo se determinan los precios y la relación entre oferta y demanda) y los factores que pueden alterarlo: por ejemplo, el monopolio, la colusión, la inflación y la deflación, la fijación de precios y de aranceles, entre otros.</p> <p>NIVEL 2 Historia OA 7: Analizar el impacto de la Primera Guerra Mundial en la sociedad civil, considerando la movilización general, el cambio en la forma y la percepción de la guerra y la entrada masiva de la mujer al mundo laboral y al espacio público, y evaluar sus consecuencias en el orden geopolítico mundial (por ejemplo, en el rediseño del mapa de Europa, en el surgimiento de la URSS, en la creciente influencia de Estados Unidos y en la crisis de la idea de progreso del siglo XIX).</p>
	Ciencias Biología	- 8	<p>NIVEL 1 OA 2: Analizar e interpretar datos para proveer de evidencias que apoyen que la diversidad de organismos es el resultado de la evolución, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none">• Evidencias de la evolución (como el registro fósil, las estructuras anatómicas homólogas, la embriología y las secuencias de ADN).• Los postulados de la teoría de la selección natural.<ul style="list-style-type: none">• Los aportes de científicos como Darwin y Wallace a las teorías evolutivas <p>OA 7: Explicar, por medio de una investigación, el rol de la fotosíntesis y la respiración celular en el ecosistema considerando:</p> <ul style="list-style-type: none">• El flujo de la energía.• El ciclo de la materia. <p>NIVEL 2 OA 4: Investigar y explicar cómo se organizan e interactúan los seres vivos en diversos ecosistemas, a partir de ejemplos de Chile, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none">• Los niveles de organización de los seres vivos (como organismo, población, comunidad, ecosistema).• Las interacciones biológicas (como depredación, competencia, comensalismo, mutualismo, parasitismo).



“Personas con excelencia humana y académica que aportan al mundo que les toca vivir”

			<p>OA 6: Desarrollar modelos que expliquen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El ciclo del carbono, el nitrógeno, el agua y el fósforo, y su importancia biológica. • Los flujos de energía en un ecosistema (redes y pirámides tróficas). • La trayectoria de contaminantes.
Ciencias - Física	- 8		<p>Física</p> <p>OA 11: Explicar fenómenos luminosos, como la reflexión, la refracción, la interferencia y el efecto Doppler, entre otros, por medio de la experimentación y el uso de modelos, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los modelos corpuscular y ondulatorio de la luz. • Las características y la propagación de la luz (viaja en línea recta, formación de sombras y posee rapidez, entre otras). • La formación de imágenes (espejos y lentes). • La formación de colores (difracción, colores primarios y secundarios, filtros). • Sus aplicaciones tecnológicas (lentes, telescopio, prismáticos y focos, entre otros). <p>OA 16: Investigar y explicar sobre la investigación astronómica en Chile y el resto del mundo, considerando aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El clima y las ventajas que ofrece nuestro país para la observación astronómica. • La tecnología utilizada (telescopios, radiotelescopios y otros instrumentos astronómicos). • La información que proporciona la luz y otras radiaciones emitidas por los astros. • Los aportes de científicas chilenas y científicos chilenos. <p>NIVEL 2</p> <p>OA 9: Demostrar que comprenden, por medio de la creación de modelos y experimentos, que las ondas transmiten energía y que se pueden reflejar, refractar y absorber, explicando y considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sus características (amplitud, frecuencia, longitud de onda y velocidad de propagación, entre otras). • Los criterios para clasificarlas (mecánicas, electromagnéticas, transversales, longitudinales, superficiales). <p>OA 10: Explicar fenómenos del sonido perceptibles por las personas, como el eco, la resonancia y el efecto Doppler, entre otros, utilizando el modelo ondulatorio y por medio de la experimentación, considerando sus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Características y cualidades (intensidad, tono, timbre y rapidez). • Emisiones (en cuerdas vocales, en parlantes e instrumentos musicales). • Consecuencias (contaminación y medio de comunicación). • Aplicaciones tecnológicas (ecógrafo, sonar y estetoscopio, entretención, entre otras).
Ciencias	- 4		NIVEL 1



“Personas con excelencia humana y académica que aportan al mundo que les toca vivir”

Química		<p>OA 20: Establecer relaciones cuantitativas entre reactantes y productos en reacciones químicas (estequiometría) y explicar la formación de compuestos útiles para los seres vivos, como la formación de la glucosa en la fotosíntesis.</p> <p>NIVEL 2</p> <p>OA 17: Investigar experimentalmente y explicar, usando evidencias, que la fermentación, la combustión provocada por un motor y un calefactor, y la oxidación de metales, entre otras, son reacciones químicas presentes en la vida diaria, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none">• La producción de gas, la formación de precipitados, el cambio de temperatura, color y olor, y la emisión de luz, entre otros.• La influencia de la cantidad de sustancia, la temperatura, el volumen y la presión en ellas.• Su representación simbólica en ecuaciones químicas.• Su impacto en los seres vivos y el entorno.
Artes Visuales	6	<p>NIVEL 1</p> <p>Interpretar y crear</p> <p>OA 3: Cantar y tocar repertorio diverso y relacionado con la música escuchada, desarrollando habilidades tales como conocimiento de estilo, identificación de voces en un grupo, transmisión del propósito expresivo, laboriosidad y compromiso, entre otras.</p> <p>NIVEL 2</p> <p>Interpretar y crear</p> <p>OA 4: Interpretar repertorio diverso a una y más voces, con precisión técnica y fluidez, utilizando diversos medios de registro y transmisión en la gestión y presentación de su quehacer musical.</p> <p>Reflexionar y relacionar</p> <p>OA 7: Evaluar la relevancia de la música, destacando el singular sentido que esta cumple en la construcción y preservación de identidades y culturas.</p>
Tecnología	6	No se priorizará
E. Física	5	<p>NIVEL 1</p> <p>Habilidades Motrices</p> <p>OA 1: Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none">• un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros)• un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros)• un deporte de colaboración (tenis duplas, kayak, escalada, entre otros)• un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros)• una danza (folclórica, popular, entre otras)



"Personas con excelencia humana y académica que aportan al mundo que les toca vivir"

			<p>Vida Activa y Saludable</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 <p>Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p>NIVEL 2</p> <p>Vida Activa y Saludable</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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
--	--	--	---