

EXAMEN DE VALIDACIÓN DE CONOCIMIENTOS

Temario



Asignatura: Promoción de estilos
de vida activo y saludable
Docente: Rouse Contreras

**Escuela Premilitar de Chile
General Bernardo O'Higgins Riquelme**

2024



INTRODUCCIÓN

La escuela Premilitar de Chile General Bernardo O'Higgins Riquelme, como organismo técnico responsable de desarrollar el proceso educativo y su respectiva evaluación para el año lectivo en curso, ha elaborado los temarios vigentes para las pruebas correspondientes al proceso de exámenes de validación 2023, que serán aplicadas a fines del tercer trimestre.

Esta tarea se hizo en conjunto con los especialistas de cada asignatura, así como profesionales de apoyo y Coordinación General, con el fin de establecer aquellos conocimientos que los y las estudiantes habrían tenido oportunidad de aprender, de acuerdo con la referencia curricular de las pruebas, los aspectos centrales de la disciplina y su importancia para el proceso realizado y la educación superior.

Para la definición de las habilidades y los conocimientos se consideraron:

- Los criterios de pertinencia, relevancia y equidad para una prueba de altas consecuencias, como la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES).
- El arrastre de la priorización de los Objetivos de Aprendizaje realizada por la UCE del Mineduc entre los años 2020 y 2022, en el contexto de la pandemia de Covid-19, teniendo como referencia la cohorte que egresa de 4º medio en 2023.
- La implementación progresiva de la actualización curricular establecida por la UCE del Mineduc a partir del 2023.

Estas pruebas evalúan las habilidades mencionadas en el temario teniendo como referencia los conocimientos propios de cada disciplina especificados en él. **Es importante tener presente que la inclusión de un conocimiento en el temario no significa que necesariamente sea preguntado en la prueba, ya que la cantidad de preguntas es menor al listado de temas planteados.**

PRESENTACIÓN

El examen de validación de conocimientos es una situación evaluativa excepcional que tiene como objetivo justificar la promoción de estudiantes que no cumplen con los requisitos mínimos para ser promovidos según los criterios de promoción escolar establecidos por el MINEDUC declarados en nuestro reglamento de evaluación y promoción vigente. Por ello, las y los estudiantes deben demostrar niveles de competencia acorde a los estándares establecidos en el proceso formativo propio de cada asignatura.

Este instrumento considera la amplitud de situaciones y contextos abordados durante el año en curso, priorizando objetivos basales por sobre los objetivos complementarios abordados durante el año.



CARACTERÍSTICAS DEL INSTRUMENTO

Situación evaluativa: Prueba

Duración: 60 a 90 minutos

Objetivos de aprendizaje (OAs):

OA 01 Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable

OA 02 Valorar los beneficios del ejercicio físico en la salud para promover un estilo de vida activo saludable

OA 03 Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal.)

Tipo de reactivos utilizados en el instrumento:

- Desarrollo

HABILIDADES

Habilidades	Descripción	Indicador de evaluación
Crear	Realizar una planificación de acuerdo a su interés personal (objetivo al que desea llegar) que corresponda a 3 meses de entrenamiento deportivo, basado en las capacidades físicas con sus respectivas repeticiones y series.	<ul style="list-style-type: none">- Analiza sus objetivos de acuerdo a su marca personal- Crea una estrategia de entrenamiento dinámica- Crea una planificación específica de acuerdo a su objetivo específico- Realiza las repeticiones correspondientes de acuerdo a la fuerza y resistencia



Aplicar	Aplicar la planificación creada con sus técnicas respectivas en cada uno de los ejercicios y la intensidad que corresponda.	<ul style="list-style-type: none">- Recordar y analizar la técnica y las ejecuciones de cada ejercicio- Controlar respiración de acuerdo a la flexión y extensión de cada ejercicio- Evaluar el efecto que causa al realizar ejercicio físico (sudor, dolor muscular, fatiga, alteración en la frecuencia cardiaca)
---------	---	---

CONOCIMIENTOS ESPECÍFICOS (Contenido)

1. Crear: planificaciones según su objetivo específico e individual
2. Aplicar: Realizar los ejercicios
3. Recordar: Técnica adecuada de cada movimiento