



Colegio Instituto Presidente Errázuriz

**ruta de aprendizaje mensual 2024**

Asignatura: Ed. Física y salud	Profesor(a): Daniela López	Curso: segundo medio	Fecha: Marzo
Habilidad a desarrollar	Resistencia física		

Eje de aprendizaje	Objetivos de Aprendizaje priorizados	Indicadores para el eje	Evaluación del aprendizaje
Promoviendo la vida activa	OA 3 Diseñar, evaluar 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: - 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	Diseñan y cumplen un plan para mejorar su capacidad aeróbica y registran los cambios en su condición física.  Se hidratan de forma permanente con agua.  Participan con entusiasmo en diferentes actividades físicas y demuestran sus talentos y capacidades.	<b>Evaluación Formativa:</b>  Ejercicios y actividades para determinar estado físico y para desarrollar cualidades físicas.
			<b>Evaluación Sumativa:</b>

	<p>contribuyan a mejorar la condición física. -Ingesta y gasto calórico.</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: -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.</p> <p>Transversales: OAT 1 Favorecer el desarrollo físico personal y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y el propio cuerpo, mediante hábitos de higiene,</p>		
--	---	--	--

	prevención de riesgos y hábitos de vida saludable.		
--	--	--	--