



Colegio Instituto Presidente Errázuriz

ruta de aprendizaje mensual 2024

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

| Eje de aprendizaje | Objetivos de Aprendizaje priorizados | Indicadores para el eje | Evaluación del aprendizaje |
|---|---|---|--|
| Desarrollar Resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad | 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: <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 | Ejecutan ejercicios para mejorar el tiempo de reacción, la agilidad, la coordinación, la velocidad y la resistencia. Aplican y asignan un tiempo determinado para mejorar su condición física. | Evaluación Formativa: Ejercicios y actividades para determinar estado físico y para desarrollar cualidades físicas. |
| | | | Evaluación Sumativa: |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. -Ingesta y gasto calórico.</p> <p>OA 5 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: - 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> <p>OAT Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.</p> | | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|