



Colegio Instituto Presidente Errázuriz

ruta de aprendizaje mensual 2024

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

Eje de aprendizaje	Objetivos de Aprendizaje priorizados	Indicadores para el eje	Evaluación del aprendizaje
Incrementar su desempeño deportivo	<p>OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</p> <p>OA4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando</p>	<p>Practican de forma regular actividades físicas que mejoran su condición física.</p> <p>Desarrollan la condición física, utilizando en su plan de entrenamiento los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración y tipo de actividad.</p> <p>Practican su plan de entrenamiento y usan ejercicios relacionados con la condición física y asociados a la salud, como la fuerza muscular, la resistencia muscular, la</p>	<p>Evaluación Formativa: Ejercicios y actividades para determinar estado físico y para desarrollar cualidades físicas.</p>
			<p>Evaluación Sumativa:</p>

	<p>conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.</p> <p>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, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable.</p>	<p>resistencia cardiovascular y la flexibilidad.</p>	
--	---	--	--

