



Colegio Instituto Presidente Errázuriz

ruta de aprendizaje mensual 2024

Asignatura: Ed. Física y deporte colectivo	Profesor(a): Daniela López	Curso: cuarto medio	Fecha: abril
Habilidad a desarrollar	Resistencia y fuerza física		

Eje de aprendizaje	Objetivos de Aprendizaje priorizados	Indicadores para el eje	Evaluación del aprendizaje
Promoviendo la vida activa	Basales: 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	Diseñan y cumplen un plan para mejorar su capacidad aeróbica y registran los cambios en su condición física. Evalúan el progreso de su condición física por medio de algún test y modifican su plan de entrenamiento según los resultados. Se hidratan de forma permanente con agua. Participan con entusiasmo en diferentes actividades	Evaluación Formativa:
			Evaluación Sumativa: circuito de ejercicios para evaluar cualidades físicas.

	<p>plan de entrenamiento. - Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. -Ingesta y gasto calórico.</p> <p>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>OA 5 Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas y/o</p>	<p>físicas y demuestran sus talentos y capacidades.</p>	
--	---	---	--

	<p>deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: -Sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas. -Demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa. -Proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad. -Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente.</p> <p>Transversales: 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>		
--	---	--	--

