



Colegio Instituto Presidente Errázuriz

**ruta de aprendizaje mensual 2024**

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

Eje de aprendizaje	Objetivos de Aprendizaje priorizados	Indicadores para el eje	Evaluación del aprendizaje
Habilidades motrices básicas	<p>OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: › realizar un calentamiento específico individual o grupal › usar ropa adecuada para la actividad › cuidar sus pertenencias › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones</p> <p>OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de</p>	<p>Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.</p> <p>Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes y a diferentes intensidades</p> <p>Al término de cada ejercicio, miden su frecuencia cardiaca y comparan qué actividades hicieron que aumentara más.</p>	<p><b>Evaluación Formativa:</b></p> <p>Ejercicios y actividades para determinar estado físico y para desarrollar cualidades físicas.</p>

	<p>resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.</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>		
--	--	--	--