



Colegio Instituto Presidente Errázuriz

ruta de aprendizaje mensual 2024

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

Eje de aprendizaje	Objetivos de Aprendizaje priorizados	Indicadores para el eje	Evaluación del aprendizaje
Incrementar su desempeño deportivo	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).	Practican de forma regular actividades físicas que mejoran su condición física. Desarrollan la condición física, utilizando en su plan de entrenamiento los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración y tipo de actividad.	Evaluación Formativa:
	OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes	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	Evaluación Sumativa: circuito de ejercicios para evaluar habilidades motoras y cualidades físicas.

	<p>entornos, aplicando 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>Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.</p> <p>OAT 1 Favorecer el desarrollo físico personal y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y el</p>	<p>resistencia cardiovascular y la flexibilidad.</p> <p>Evalúan las mejoras que han obtenido en su condición física por medio de un test.</p>	
--	---	---	--

	propio cuerpo, mediante hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable.		
--	--	--	--