



Colegio Instituto Presidente Errázuriz

### RUTA DE APRENDIZAJE MENSUAL 2024

|                                |                             |                      |              |
|--------------------------------|-----------------------------|----------------------|--------------|
| Asignatura: Ed. Física y salud | Profesor(a): Daniela López  | Curso: primero medio | Fecha: abril |
| Habilidad a desarrollar        | Resistencia y fuerza 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:<br>- Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).<br>- Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.<br>- Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. - | Ejecutan ejercicios para mejorar el tiempo de reacción, la agilidad, la coordinación, la velocidad y la resistencia.<br><br>Aplican y asignan un tiempo determinado para mejorar su condición física.<br><br>Diseñan un plan de entrenamiento basándose en los resultados de la evaluación de su condición física. | <b>Evaluación Sumativa:</b> circuito de ejercicios para evaluar cualidades físicas. |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>Actividades físicas que sean 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> |  |  |
|--|--|--|--|

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