Colegio Instituto Presidente Errázuriz

RUTA DE APRENDIZAJE MENSUAL 2024

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

Eje de aprendizaje	Objetivos de Aprendizaje priorizados	Indicadores para el eje	Evaluación del aprendizaje
Habilidades motrices básicas	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 OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de	Reconocen diversos métodos para mejorar cada uno de los componentes de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad). › Ejecutan alguna prueba para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento. Explican la importancia de consumir frecuentemente alimentos saludables y la función que cumplen en el organismo; por ejemplo: que aportan energía para la actividad física	**Evaluación Formativa:** **Evaluación Sumativa:** circuito de ejercicios para evaluar habilidades motoras y cualidades físicas.

	resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal. OA 8 Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. 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.	Identifican qué diferencias muestra una persona que se ejercita habitualmente respecto de otra que no lo hace, cuando realizan actividad física; por ejemplo: menor frecuencia cardiaca, disminución del peso corporal, menor cansancio, mayor rapidez, etc.	