



Colegio Instituto Presidente Errázuriz

ruta de aprendizaje mensual 2024

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

Eje de aprendizaje	Objetivos de Aprendizaje priorizados	Indicadores para el eje	Evaluación del aprendizaje
Aplicar habilidades motrices a las actividades deportivas	OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.	Dirigen de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva. Ejecutan alguna prueba para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento.	Evaluación Formativa:
	OA 11 Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:	Al término de cada actividad, registran su frecuencia cardiaca y la comparan con resultados anteriores.	Evaluación Sumativa: circuito de ejercicios para evaluar habilidades motoras y cualidades físicas.

	<p>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 8 Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</p> <p>OAT 2 Practicar actividad física adecuada a sus intereses y aptitudes.</p>		
--	--	--	--