



RUTA DE APRENDIZAJE MENSUAL 2024

Asignatura: Educación Física y Salud	Profesor(a): Rosa Palma	Curso: Tercero Básico	Fecha: Mayo - Junio
Habilidad a desarrollar	Fuerza, resistencia y flexibilidad		

Eje de aprendizaje	Objetivos de Aprendizaje priorizados	Indicadores para el eje	Evaluación del aprendizaje
<ul style="list-style-type: none">HABILIDADES MOTRICESVIDA ACTIVA Y SALUDABLE <p>Unidad II: Capacidades Físicas</p>	<p>Basales: OA1. Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.</p> <p>OA6. Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada</p>	<ul style="list-style-type: none">Combinar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes circuitos.Coordinar diferentes desplazamientos con y sin implementos a larga y corta distanciaEjecutar capacidades físicas condicionantes en diferentes juegos y actividades	<p>Evaluación Formativa: Escala de apreciación semana 4, retroalimentación cada clase</p>
			<p>Evaluación Sumativa:</p> <p>-semana 3 escala de apreciación</p> <p>-semana 7 escala de apreciación.</p>



	<p>a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.</p> <p>Complementarios: OA8. Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria.</p> <p>Transversales: OAT1. 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>	<ul style="list-style-type: none">• Practicar hábitos de higiene• Conocer la importancia del autocuidado.• Ejecutar ejercicios que impliquen fuerza muscular, resistencia y/o flexibilidad.• Reconocer respuestas corporales provocadas por la práctica de ejercicio físico como frecuencia cardíaca y respiratoria.	
--	---	---	--