



Colegio Instituto Presidente Errázuriz

RUTA DE APRENDIZAJE MENSUAL 2024

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

Eje de aprendizaje	Objetivos de Aprendizaje priorizados	Indicadores para el eje	Evaluación del aprendizaje
Mejorando la Resistencia física	Basales: 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. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros). OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y	Ejecutan una sesión de ejercicios, considerando los principios de frecuencia, intensidad y tiempo de duración y el tipo de ejercicio. Realizan un calentamiento para preparar al organismo antes de cualquier esfuerzo físico mayor. Por medio de la práctica regular, identifican los beneficios de la actividad física para la salud.	Evaluación Formativa: Ejercicios y actividades para determinar estado físico y para desarrollar cualidades físicas.
			Evaluación Sumativa:

	<p>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>OA 5 Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno. Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).</p>		
--	--	--	--

	OAT 2 Desarrollar hábitos de vida activa llevando a cabo actividad física adecuada a sus intereses y aptitudes.		
--	---	--	--