



Colegio Instituto Presidente Errázuriz

**ruta de aprendizaje mensual 2024**

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

Eje de aprendizaje	Objetivos de Aprendizaje priorizados	Indicadores para el eje	Evaluación del aprendizaje
Mejorando la Resistencia física	<p>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).</p> <p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y</p>	<p>Ejecutan una sesión de ejercicios, considerando los principios de frecuencia, intensidad y tiempo de duración y el tipo de ejercicio.</p>	<p><b>Evaluación Formativa:</b></p> <hr/> <p><b>Evaluación Sumativa:</b> circuito de ejercicios para evaluar habilidades motoras y cualidades físicas.</p>
		<p>Ejecutan un test para valorar su condición física con respecto a velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, respetando las diferencias individuales.</p> <p>Participan, dentro de su comunidad, en talleres extraprogramáticos que incentiven la práctica regular de actividad física.</p>	

	<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.		
--	---	--	--