



RUTA DE APRENDIZAJE

Asignatura:	Ed. Física y Salud	Curso:	1ros Medios
Profesor/a:	Departamento de Ed. Física	Tiempo:	4 clases
Inicio:	12 de Marzo	Término:	2 de abril

Tema: Unidad 0 “ADAPTACIÓN ANATÓMICA”

“Adaptación Anatómica”	Actividad	Semana
Fortalecimiento general del tren inferior, superior y core.	<ul style="list-style-type: none">-Circuito de 5 estaciones-Fuerza general tren superior, inferior y core-Coordinación general y específica-Ejecución y mecánica de movimientos funcionales como empujes y tracciones del tren superior e inferior, y sus derivados.	Semana 1 - 12 de marzo Duración - 80 minutos
Fortalecimiento general del tren inferior, superior y core.	<ul style="list-style-type: none">-Circuito de 5 estaciones-Fuerza general tren superior, inferior y core-Coordinación general y específica-Ejecución y mecánica de movimientos funcionales como empujes y tracciones del tren superior e inferior, y sus derivados.	Semana 2 - 19 de marzo Duración - 80 minutos
Evaluación Formativa Práctica de Evaluación Confección y entrenamiento del Circuito de fuerza general	<ul style="list-style-type: none">-Práctica de la evaluación.-Identificación de los ejercicios y sus derivados a evaluar-Entrenamiento de la evaluación 3 a 4 series del circuito confeccionado.	Semana 3 -26 de marzo Duración - 80 minutos
Evaluación Sumativa Adaptación Anatómica Circuito de fuerza General	<ul style="list-style-type: none">Evaluación del circuito confeccionado-Ejecución técnica-Realización de series y repeticiones-Dominio de los movimientos-Consideración de la continuidad y descansos durante el entrenamiento.	Semana 4 -02 de abril Duración - 80 minutos



EVALUACIONES Y CALIFICACIONES

Evaluación	Fecha	Nota
Evaluación Formativa Práctica de evaluación	26 de marzo	Sin calificar
Evaluación Sumativa Evaluación de Circuito Concurrente Tabla de Apreciación Indicadores: Conceptuales (8pts) Actitudinales (8pts) Procedimentales (16pts) - Ejecución técnica (3pts) - Realización de series y repeticiones (5pts) - Ejecución de las 5 estaciones (5pts) - Continuidad y Pausas (3pts)	2 de abril	Evaluación Parcial