



RUTA DE APRENDIZAJE

Asignatura:	Ed. Física y Salud	Curso:	2dos Medios
Profesor/a:	Departamento de Ed. Física	Tiempo:	4 clases
Inicio:	7 de Marzo	Término:	28 de Marzo

Tema: Unidad 0 “ADAPTACIÓN ANATÓMICA”

“Adaptación Anatómica”	Actividad	Semana
Fortalecimiento general del tren inferior, superior y core.	-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 - 7 de marzo Duración - 80 minutos
Fortalecimiento general del tren inferior, superior y core.	-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 - 14 de marzo Duración - 80 minutos
Evaluación Formativa Práctica de Evaluación Confección y entrenamiento del Circuito de fuerza general	-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 -21 de marzo Duración - 80 minutos
Evaluación Sumativa Adaptación Anatómica Circuito de fuerza General	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 -28 de marzo Duración - 80 minutos



EVALUACIONES Y CALIFICACIONES

Evaluación	Fecha	Nota
Evaluación Formativa Práctica de evaluación	21 de marzo	Sin calificación
Evaluación Sumativa Evaluación de Circuito Concurrente Tabla de Apreciación Indicadores: Conceptuales (8pts) Actitudinales (8pts) Procedimentales (16pts) <ul style="list-style-type: none">- Ejecución técnica (3pts)- Realización de series y repeticiones (5pts)- Ejecución de las 5 estaciones (5pts)- Continuidad y Pausas (3pts)	28 de marzo	Nota Parcial