



### RUTA DE APRENDIZAJE

Asignatura:	Ed. Física y Salud	Curso:	3ros Medios
Profesor/a:	Departamento de Ed. Física	Tiempo:	4 clases
Inicio:	11 de Marzo	Término:	01 de Abril

#### Tema: Unidad 0 “ADAPTACIÓN ANATÓMICA”

“Adaptación Anatómica”	Actividad	Semana
<b>Fortalecimiento general del tren inferior, superior y core.</b>	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 - 11 de marzo  Duración - 80 minutos
<b>Fortalecimiento general del tren inferior, superior y core.</b>	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 - 18 de marzo  Duración - 80 minutos
<b>Evaluación Formativa</b> <b>Práctica de Evaluación</b> <b>Confección y entrenamiento de la evaluación</b> <b>Circuito de fuerza general</b>	Evaluación Formativa 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 -25 de marzo  Duración - 80 minutos
<b>Evaluación Sumativa</b>  <b>Adaptación Anatómica</b> <b>Circuito de fuerza General</b>	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 -01 de Abril  Duración - 80 minutos



### EVALUACIONES Y CALIFICACIONES

Evaluación	Fecha	Nota
<b>Evaluación Formativa</b> Practica de Evaluación	25 de Marzo	
<b>Evaluación Sumativa</b> Evaluación de Circuito Concurrente	01 de Abril	Evaluación Parcial
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)		