



RUTA DE APRENDIZAJE

Asignatura:	Educación física y salud	Curso:	7° Básico
Profesor/a:	Depto. Educación física y salud	Tiempo:	2 Horas
Inicio:	10 Marzo	Término:	28 Marzo

MI PLAN DE TRABAJO

Tema: Unidad 0 ADAPTACIÓN ANATÓMICA

Adaptación Anatómica	Actividad	Semana
Fortalecimiento, coordinación y flexibilidad general de tren inferior, superior y core.	<ul style="list-style-type: none"> - Circuito de 5 estaciones preparatorio y explicativo: - Educación del movimiento - Postura corporal - Se realizan 3 ejercicios por estaciones - Técnica de ejecución de ejercicios: Tren superior, core, tren inferior - Coordinación - Agilidad <p>*Retroalimentación de parte de los profesores de la ejecución de los ejercicios</p>	<p>Semana 1</p> <p>(10-14)</p> <p>Duración Clase 1: 80 minutos Clase 2: 80 minutos</p>
Fortalecimiento, coordinación y flexibilidad general de tren inferior, superior y core.	<p>Práctica de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circuito de 5 estaciones: - Se realizan 3 ejercicios por estaciones - Técnica de ejecución de ejercicios: Tren superior, core, tren inferior - Coordinación - Agilidad 	<p>Semana 2</p> <p>EVALUACION FORMATIVA</p> <p>(17-21)</p> <p>Duración Clase 1: 80 minutos Clase 2: 80 minutos</p>
Fortalecimiento, coordinación y flexibilidad general de tren inferior, superior y core.	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica para evaluación - Circuito de 5 estaciones: - Se realizan 3 ejercicios por estaciones - Técnica de ejecución de ejercicios: Tren superior, core, tren inferior - Coordinación - Agilidad 	<p>Semana 3</p> <p>EVALUACION SUMATIVA</p> <p>(24-28)</p> <p>Duración Clase 1: 80 minutos Clase 2: 80 minutos</p>



EVALUACIONES Y CALIFICACIONES

Evaluación	Fecha	Nota
Evaluación Formativa Práctica de evaluación	21 marzo	Sin calificar
Evaluación Sumativa Tabla de apreciación Indicadores Conceptuales (8pts) Actitudinales (8pts) Procedimentales (16pts) - Ejecución técnica tren inferior (4pts) - Ejecución técnica tren superior (4 pts) - Ejecución core (4 pts) - Coordinación (4 pts) - Agilidad (4pts)	28 de marzo	Coficiente 1