



RUTA DE APRENDIZAJE

Asignatura:	Ed. Física y Salud	Curso:	3ros Medios
Profesor/a:	Departamento de Ed. Física	Tiempo:	4 clases
Inicio:	05 de Noviembre	Término:	26 de Noviembre

Unidad 4 “Recreación”

“Unidad”	Actividad	Semana	Texto
Unidad 4 “Recreación” Clase 1	Clase Práctica – Fuerza y Aeróbicos Entrenamiento y/o práctica de actividades recreativas y deportivas a libre elección, tales como: Running, Entrenamiento Funcional Futbol Varones/Femenino Handball Basquetbol Voleibol	Semana 1 - 05 de Noviembre Duración - 1:30 min	
Unidad 4 “Recreación” Clase 2	Clase Práctica – Fuerza y Aeróbicos Entrenamiento y/o práctica de actividades recreativas y deportivas a libre elección, tales como: Running, Entrenamiento Funcional Futbol Varones/Femenino Handball Basquetbol Voleibol	Semana 2 - 12 de noviembre Duración - 1:30 min	
Unidad 4 “Recreación” Clase 3	Clase Práctica – Fuerza y Aeróbicos Práctica de evaluación Confección y ejecución de Entrenamiento de Fuerza o Aeróbico Realidad de juego en Deportes colectivos.	Semana 3 - 19 de noviembre Duración - 1:30 min	



Unidad 4 “Recreación”	Evaluación – Fuerza y Aeróbicos	Semana 4 - 26 de noviembre	
Evaluación	Ejecución de Entrenamiento de Fuerza o Aeróbico confeccionado en clases.	Duración - 1:30 min	
Clase 4	Realidad de juego en Deportes colectivos		

EVALUACIONES Y CALIFICACIONES

Evaluación	Fecha	Nota
<p>Evaluación Sesión de Entrenamiento</p> <p>Damas; Anaeróbicos Varones; Aeróbicos</p> <p>Tabla de Apreciación Indicadores: Conceptuales (6pts) Actitudinales (10pts) Procedimentales (16pts)</p> <ul style="list-style-type: none">- Realiza sesión de entrenamiento confeccionada – “Entrenar” (3pts)- Respeta los tiempos de ejecución y grupos musculares propuestos (3pts)- Respeta series, repeticiones y pausas planteadas dentro del entrenamiento (5pts)- La sesión de entrenamiento tiene sentido con los objetivos personales planificados por el estudiante (5pts)	26 de noviembre	Evaluación Parcial n°4



**Colegio Academia
de Humanidades**
Padres Dominicos

