



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>	Semana 1 (10-14) Duración Clase 1: 80 minutos Clase 2: 80 minutos
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	Semana 2 EVALUACION FORMATIVA (17-21) Duración Clase 1: 80 minutos Clase 2: 80 minutos
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	Semana 3 EVALUACION SUMATIVA (24-28) Duración Clase 1: 80 minutos Clase 2: 80 minutos



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