



El estudio es la ruta mejor

## RUTA DE APRENDIZAJE

**CICLO 5 VALOR DEL MES Autocontrol FRASE MOTIVACIONAL “No es hacer lo que siento, es decidir qué hacer con lo que siento”.**

PROFESOR(ES)/PROFESORA(S) RESPONSABLES DEL NIVEL	ASIGNATURA	NIVEL		PLAN	
		Catalina Carrió M.	Promoción de estilos activos y saludables.	7º <input type="checkbox"/>	8º <input type="checkbox"/>
		1º <input type="checkbox"/>	2º <input type="checkbox"/>		
		3º <input type="checkbox"/>	4º <input checked="" type="checkbox"/>		

<b>NOMBRE DE LA UNIDAD</b>	Unidad 2: Condición física y vida activa. Unidad 3: Evaluación de la actividad física.	<b>TIEMPO DE IMPLEMENTACIÓN (HORAS)</b>	2 6
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA)</b>	OA 3 Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud. OA 4 Evaluar el impacto que produce el ejercicio físico para la salud y el bienestar personal y social.		

**REFLEXIÓN:** consideración de la planificación, el proceso y el impacto de la indagación del ciclo anterior.

Lo que funcionó bien	Lo que no funcionó bien	Observaciones, cambios y sugerencias
Comprenden y planifican programas de entrenamientos para ellas/os y sus pares en busca de la mejora de la condición física.	La evaluación era grupal y existe gran ausentismo en los cursos, lo que atrasó y dificultó a la hora de evaluar.	Pensar otra forma de evaluar la unidad donde el tiempo sea utilizado de manera más eficiente.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE CLASE (Habilidad + contenido + actitud)	SEMANAS Y HORAS	ACTIVIDADES	MATERIALES	EVALUACIÓN	INTERDISCIPLINARIDAD
Implementar un programa o actividad de entrenamiento para sus pares, buscando una mejora de la condición física y salud.	SEMANA 1 HORAS 2	Se presentan grupos que aún no han sido evaluados y estudiantes ausentes a sus presentaciones. El orden es el estipulado según sorteo en la primera clase.  Cada grupo aplica un programa o actividad deportiva de mediana a alta intensidad a sus pares.	<i>Tipo:</i> <input type="checkbox"/> Impreso/Físico. <input type="checkbox"/> Tecnológico. <input type="checkbox"/> Texto del Estudiante. <input type="checkbox"/> Cuaderno de actividades del Estudiante. <input type="checkbox"/> Combinado.  <i>Detalle del material: Gimnasio y materiales de acuerdo a necesidades de cada grupo.</i>	<i>Carácter:</i> <input type="checkbox"/> Formativa. <input type="checkbox"/> Proceso. <input checked="" type="checkbox"/> Calificada.  <i>Tipo:</i> <input type="checkbox"/> Oral. <input type="checkbox"/> Guía. <input type="checkbox"/> Prueba. <input type="checkbox"/> Trabajo. <input checked="" type="checkbox"/> Rúbrica. <input type="checkbox"/> Otro: Trabajo grupal de aplicación a pares.	<i>Planes y/o Coordinaciones:</i> <input type="checkbox"/> Medio Ambiente. <input type="checkbox"/> Plan Integral de Seguridad Escolar. <input type="checkbox"/> Plan de gestión de la Convivencia Escolar. <input type="checkbox"/> Plan de Apoyo a la Inclusión. <input type="checkbox"/> Plan de Afectividad, Sexualidad y Género. <input type="checkbox"/> Plan de Formación Ciudadana.  <i>Asignatura, academia y/o taller:</i> Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Conocer test estandarizados para evaluar la capacidad física de resistencia, aplicarlo y analizar su resultado individual.	SEMANA 2 HORAS 2	Se exponen test estandarizados que permiten evaluar la capacidad física de resistencia, aprenden a ver los resultados y a analizar su estado físico con una mirada en la salud y bienestar.	<i>Tipo:</i> <input type="checkbox"/> Impreso/Físico. <input type="checkbox"/> Tecnológico. <input type="checkbox"/> Texto del Estudiante. <input type="checkbox"/> Cuaderno de actividades del Estudiante.	<i>Carácter:</i> <input checked="" type="checkbox"/> Formativa. <input type="checkbox"/> Proceso. <input type="checkbox"/> Calificada.  <i>Tipo:</i> <input type="checkbox"/> Oral. <input type="checkbox"/> Guía.	<i>Planes y/o Coordinaciones:</i> <input type="checkbox"/> Medio Ambiente. <input type="checkbox"/> Plan Integral de Seguridad Escolar. <input type="checkbox"/> Plan de gestión de la Convivencia Escolar. <input type="checkbox"/> Plan de Apoyo a la Inclusión.

		Aplican test de resistencia y hacen una reflexión de su resultado individual.	<input type="checkbox"/> Combinado.  <i>Detalle del material:</i> <i>Gimnasio, parlante, silbato, conos.</i>	<input type="checkbox"/> Prueba. <input type="checkbox"/> Trabajo. <input type="checkbox"/> Rúbrica. <input type="checkbox"/> Otro: Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	<input type="checkbox"/> Plan de Afectividad, Sexualidad y Género. <input type="checkbox"/> Plan de Formación Ciudadana.  <i>Asignatura, academia y/o taller:</i> Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Conocer test estandarizados para evaluar la capacidad física de fuerza, aplicarlo y analizar su resultado individual.	SEMANA 3 HORAS 2	<p>Se exponen test estandarizados que permiten evaluar la capacidad física de fuerza, aprenden a ver los resultados y a analizar su estado físico con una mirada en la salud y bienestar.</p> <p>Aplican test de fuerza y hacen una reflexión de su resultado individual.</p>	<i>Tipo:</i> <input type="checkbox"/> Impreso/Físico. <input type="checkbox"/> Tecnológico. <input type="checkbox"/> Texto del Estudiante. <input type="checkbox"/> Cuaderno de actividades del Estudiante. <input type="checkbox"/> Combinado.  <i>Detalle del material:</i> <i>Gimnasio, colchonetas, cronómetro.</i>	<i>Carácter:</i> <input checked="" type="checkbox"/> Formativa. <input type="checkbox"/> Proceso. <input type="checkbox"/> Calificada.  <i>Tipo:</i> <input type="checkbox"/> Oral. <input type="checkbox"/> Guía. <input type="checkbox"/> Prueba. <input type="checkbox"/> Trabajo. <input type="checkbox"/> Rúbrica. <input type="checkbox"/> Otro: Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	<i>Planes y/o Coordinaciones:</i> <input type="checkbox"/> Medio Ambiente. <input type="checkbox"/> Plan Integral de Seguridad Escolar. <input type="checkbox"/> Plan de gestión de la Convivencia Escolar. <input type="checkbox"/> Plan de Apoyo a la Inclusión. <input type="checkbox"/> Plan de Afectividad, Sexualidad y Género. <input type="checkbox"/> Plan de Formación Ciudadana.  <i>Asignatura, academia y/o taller:</i> Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Conocer test estandarizados para evaluar la capacidad física de flexibilidad, aplicarlo y	SEMANA 4 HORAS 2	Se exponen test estandarizados que permiten evaluar la capacidad física de flexibilidad, aprenden a ver los resultados y	<i>Tipo:</i> <input type="checkbox"/> Impreso/Físico. <input type="checkbox"/> Tecnológico.	<i>Carácter:</i> <input checked="" type="checkbox"/> Formativa. <input type="checkbox"/> Proceso. <input type="checkbox"/> Calificada.	<i>Planes y/o Coordinaciones:</i> <input type="checkbox"/> Medio Ambiente. <input type="checkbox"/> Plan Integral de Seguridad Escolar.

<p>analizar su resultado individual.</p>		<p>a analizar su estado físico con una mirada en la salud y bienestar.</p> <p>Aplican test de flexibilidad y hacen una reflexión de su resultado individual.</p>	<p><input type="checkbox"/> Texto del Estudiante.</p> <p><input type="checkbox"/> Cuaderno de actividades del Estudiante.</p> <p><input type="checkbox"/> Combinado.</p> <p><i>Detalle del material:</i>  <i>Gimnasio, huincha métrica, cajón, palo de escoba.</i></p>	<p><i>Tipo:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Oral.</p> <p><input type="checkbox"/> Guía.</p> <p><input type="checkbox"/> Prueba.</p> <p><input type="checkbox"/> Trabajo.</p> <p><input type="checkbox"/> Rúbrica.</p> <p><input type="checkbox"/> Otro: Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</p>	<p><input type="checkbox"/> Plan de gestión de la Convivencia Escolar.</p> <p><input type="checkbox"/> Plan de Apoyo a la Inclusión.</p> <p><input type="checkbox"/> Plan de Afectividad, Sexualidad y Género.</p> <p><input type="checkbox"/> Plan de Formación Ciudadana.</p> <p><i>Asignatura, academia y/o taller:</i>  Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</p>
--	--	--	--	---	---