



## RUTA DE APRENDIZAJE

|             |                            |          |             |
|-------------|----------------------------|----------|-------------|
| Asignatura: | Ed. Física y Salud         | Curso:   | 3ros Medios |
| Profesor/a: | Departamento de Ed. Física | Tiempo:  | 5 clases    |
| Inicio:     | 01 de abril                | Término: | 29 de Abril |

### Unidad 1 “Deportes”

| “Deportes”                                                               | Actividades                                                                                                                                                                                             | Semanas                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Adaptación Anatómica<br/>Evaluación</b>                               | Evaluación Circuito de Fuerza<br><br>Ejecución técnica de ejercicios del tren, superior y core.                                                                                                         | Semana 1<br>- 01 de abril<br><br>Duración<br>- 80 minutos |
| <b>Fundamentos Tácticos<br/><br/>Principios de juego<br/>generales</b>   | Principios de juego generales:<br>- Movilidad, visión periférica y juego a lo largo y ancho.<br>- Situaciones de juego en espacio reducido<br>- Toma de decisiones<br>- Juego colectivo                 | Semana 2<br>- 6 de abril<br><br>Duración<br>- 80 minutos  |
| <b>Fundamentos Tácticos<br/><br/>Principios de juego<br/>generales</b>   | Principios de Juego generales:<br>- Movilidad, visión periférica, velocidad de reacción con y sin balón, y toma de decisiones.<br>- Juego reducido de 3x3 – 4x4<br>- Realidad de Juego                  | Semana 3<br>- 13 de abril<br><br>Duración<br>- 80 minutos |
| <b>Fundamentos Tácticos<br/><br/>Principios de juego<br/>Específicos</b> | Principios de Juego Específicos:<br>- P. Ofensivos: superioridad numérica, acompañar la jugada.<br>- P. Defensivos: Reconversión y Coberturas<br>- Realidad de juego                                    | Semana 4<br>- 20 de abril<br><br>Duración<br>- 80 minutos |
| <b>Fundamentos Tácticos<br/><br/>Principios de juego<br/>Específicos</b> | Principios de Juego Específicos:<br>- P. de juego Ofensivos: Desmarque, Contraataque, Apoyos, Posesión de balón.<br>- P. de juego Defensivos: Anticipación, Marcajes y Pressing.<br>- Realidad de juego | Semana 5<br>- 27 de abril<br><br>Duración<br>- 80 minutos |





### EVALUACIONES Y CALIFICACIONES

| Evaluación           | Fecha       | Nota    |
|----------------------|-------------|---------|
| Adaptación Anatómica | 01 de abril | Parcial |