



RUTA DE APRENDIZAJE

Asignatura:	Educación Física y Salud	Curso:	5° básicos
Profesor/a:	Depto. Educación Física	Tiempo:	4 semanas
Inicio:	7 de abril	Término:	02 de mayo

MI PLAN DE TRABAJO

Tema

Temas a Desarrollar	Actividad	Semana
UNIDAD 1: DEPORTES <ol style="list-style-type: none">1. Futbol2. Voleibol;3. Basquetbol;4. Hándbol;5. Hockey césped <ul style="list-style-type: none">• Fundamentos técnicos de cada deporte• Habilidades básicas en función del deporte	✓ Trabajo por niveles de avance <ul style="list-style-type: none">• Familiarización de la técnica• Carrera de aproximación, rechazo, apoyo de mano, amortiguación/caída.	
UNIDAD 2: ATLETISMO (DAMAS) <ul style="list-style-type: none">• POSTA 6X50• TECNICA DE CARRERA	✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas <ul style="list-style-type: none">• Parte del calentamiento resistencia (trote de 6 minutos)• Familiarización de la técnica y reglas de cada prueba atlética.• Control de pulsación.• Control de carga de trabajo con ejercicios y pausas.	1
UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (varones) <ol style="list-style-type: none">1. Tren superior2. Tren inferior3. Abdominales-dorsales	✓ Elección de deporte a practicar durante el 1° semestre <ul style="list-style-type: none">• Familiarización con balón y cancha	



<p>4. Entrenamiento de la fuerza 5. Trabajo con peso corporal.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Lateralidad con y sin balón• Desplazamientos en diferentes direcciones	
<p>UNIDAD 1: DEPORTES</p> <p>6. Futbol 7. Voleibol; 8. Basquetbol; 9. Hándbol; 10. Hockey césped</p> <ul style="list-style-type: none">• Fundamentos técnicos de cada deporte• Habilidades básicas en función del deporte	<p>✓ Trabajo por niveles de avance</p> <ul style="list-style-type: none">• Familiarización de la técnica• Carrera de aproximación, rechazo, apoyo de mano, amortiguación/caída.	
<p>UNIDAD 2: ATLETISMO (DAMAS)</p> <ul style="list-style-type: none">• POSTA 6X50• TECNICA DE CARRERA	<p>✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas</p> <ul style="list-style-type: none">• Parte del calentamiento resistencia (trote de 6 minutos)• Familiarización de la técnica y reglas de cada prueba atlética.• Control de pulsación.• Control de carga de trabajo con ejercicios y pausas.	<p>2</p>
<p>UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (varones)</p> <p>6. Tren superior 7. Tren inferior 8. Abdominales-dorsales 9. Entrenamiento de la fuerza 10. Trabajo con peso corporal.</p>	<p>✓ Elección de deporte a practicar durante el 1° semestre</p> <ul style="list-style-type: none">• Familiarización con balón y cancha• Lateralidad con y sin balón• Desplazamientos en diferentes direcciones	
<p>UNIDAD 1: DEPORTES</p> <p>11. Futbol 12. Voleibol;</p>	<p>✓ Trabajo por niveles de avance</p> <ul style="list-style-type: none">• Familiarización de la técnica	<p>3</p>



<p>13. Basquetbol; 14. Hándbol; 15. Hockey césped</p> <ul style="list-style-type: none">• Fundamentos técnicos de cada deporte• Habilidades básicas en función del deporte	<p>✓ Carrera de aproximación, rechazo, apoyo de mano, amortiguación/caída.</p>	
<p>UNIDAD 2: ATLETISMO (DAMAS)</p> <ul style="list-style-type: none">• POSTA 6X50• TECNICA DE CARRERA	<p>✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas</p> <ul style="list-style-type: none">• Parte del calentamiento resistencia (trote de 6 minutos)• Familiarización de la técnica y reglas de cada prueba atlética.• Control de pulsación. <p>✓ Control de carga de trabajo con ejercicios y pausas.</p>	
<p>UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (varones)</p> <p>11. Tren superior 12. Tren inferior 13. Abdominales-dorsales 14. Entrenamiento de la fuerza 15. Trabajo con peso corporal.</p>	<p>✓ Elección de deporte a practicar durante el 1° semestre</p> <ul style="list-style-type: none">• Familiarización con balón y cancha• Lateralidad con y sin balón• Desplazamientos en diferentes direcciones	
<p>UNIDAD 1: DEPORTES</p> <p>16. Futbol 17. Voleibol; 18. Basquetbol; 19. Hándbol; 20. Hockey césped</p> <ul style="list-style-type: none">• Fundamentos técnicos de cada deporte• Habilidades básicas en función del deporte	<p>✓ Trabajo por niveles de avance</p> <ul style="list-style-type: none">• Familiarización de la técnica• Carrera de aproximación, rechazo, apoyo de mano, amortiguación/caída.	<p>4</p>



<p>UNIDAD 2: ATLETISMO (damas)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lanzamiento del disco2. Salida de tacos <ul style="list-style-type: none">• Fundamentos técnicos básicos	<p>✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas</p> <ul style="list-style-type: none">• Parte del calentamiento resistencia (trote de 6 minutos)• Familiarización de la técnica y reglas de cada prueba atlética.• Control de pulsación.• Control de carga de trabajo con ejercicios y pausas.	
<p>UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (varones)</p> <ol style="list-style-type: none">16. Tren superior17. Tren inferior18. Abdominales-dorsales19. Entrenamiento de la fuerza20. Trabajo con peso corporal.	<p>✓ Elección de deporte a practicar durante el 1° semestre</p> <ul style="list-style-type: none">• Familiarización con balón y cancha• Lateralidad con y sin balón <p>✓ Desplazamientos en diferentes direcciones</p>	

EVALUACIONES Y CALIFICACIONES

Evaluación	Fecha	Nota
<ul style="list-style-type: none">• U.2 Atletismo (damas) <p>Sumativa (escala de apreciación)</p>	28 de abril	Parcial
<ul style="list-style-type: none">• U.3 entrenamiento funcional (varones) <p>Sumativa (escala de apreciación)</p>	28 de abril	Parcial