



## RUTA DE APRENDIZAJE

Asignatura:	Educación Física y Salud	Curso:	6° 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
<b>UNIDAD 1: DEPORTES</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Futbol</li><li>2. Voleibol;</li><li>3. Basquetbol;</li><li>4. Hándbol;</li><li>5. Hockey césped</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Fundamentos técnicos de cada deporte</b></li><li>• Habilidades básicas en función del deporte</li></ul>	✓ Trabajo por niveles de avance  <ul style="list-style-type: none"><li>• Familiarización de la técnica</li><li>• Carrera de aproximación, rechazo, apoyo de mano, elevación de cadera, ovillo y amortiguación/caída.</li></ul>	
<b>UNIDAD 2: ATLETISMO (DAMAS)</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• 60 mt. Taco</li><li>• Técnica de salida de tacos</li><li>• Técnica de carrera</li></ul>	✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas  <ul style="list-style-type: none"><li>• Parte del calentamiento resistencia (trote de 8 minutos)</li><li>• Familiarización de la técnica y reglas de cada prueba atlética.</li><li>• Control de pulsación.</li><li>• Control de carga de trabajo con ejercicios y pausas.</li></ul>	1
<b>UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (varones)</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tren superior</li><li>2. Tren inferior</li><li>3. Abdominales-dorsales</li></ol>	✓ Elección de deporte a practicar durante el 1° semestre  <ul style="list-style-type: none"><li>• Familiarización con balón y cancha</li></ul>	



<p>4. Entrenamiento de la fuerza 5. Trabajo con peso corporal.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lateralidad con y sin balón</li><li>• Desplazamientos en diferentes direcciones</li></ul>	
<p><b>UNIDAD 1: DEPORTES</b></p> <p>6. Fútbol 7. Voleibol; 8. Basquetbol; 9. Hándbol; 10. Hockey césped</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Fundamentos técnicos de cada deporte</b></li><li>• Habilidades básicas en función del deporte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Trabajo por niveles de avance</li><li>• Familiarización de la técnica</li><li>• Carrera de aproximación, rechazo, apoyo de mano, elevación de cadera, ovillo y amortiguación/caída.</li></ul>	
<p><b>UNIDAD 2: ATLETISMO (DAMAS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 60 mt. Taco</li><li>• Técnica de salida de tacos</li><li>• Técnica de carrera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Parte del calentamiento resistencia (trote de 8 minutos)</li><li>• Familiarización de la técnica y reglas de cada prueba atlética.</li><li>• Control de pulsación.</li><li>• Control de carga de trabajo con ejercicios y pausas.</li></ul>	<p>2</p>
<p><b>UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (varones)</b></p> <p>6. Tren superior 7. Tren inferior 8. Abdominales-dorsales 9. Entrenamiento de la fuerza 10. Trabajo con peso corporal.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Familiarización con balón y cancha</li><li>• Lateralidad con y sin balón</li><li>• Desplazamientos en diferentes direcciones</li></ul>	
<p><b>UNIDAD 1: DEPORTES</b></p> <p>11. Fútbol 12. Voleibol; 13. Basquetbol; 14. Hándbol; 15. Hockey césped</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Evaluación por niveles de avance</li></ul>	<p>3</p>



<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Fundamentos técnicos de cada deporte</b></li><li>• Habilidades básicas en función del deporte</li></ul>		
<p><b>UNIDAD 2: ATLETISMO (DAMAS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 60 mt. Taco</li><li>• Técnica de salida de tacos</li></ul> <p>Técnica de carrera</p>	✓ Evaluación de 1° prueba atlética	
<p><b>UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (varones)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>11. Tren superior</li><li>12. Tren inferior</li><li>13. Abdominales-dorsales</li><li>14. Entrenamiento de la fuerza</li><li>15. Trabajo con peso corporal.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lateralidad con y sin balón</li><li>• Desplazamientos en diferentes direcciones</li><li>• Ejercicios físico-técnicos</li></ul>	
<p><b>UNIDAD 1: DEPORTES</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>16. Fútbol</li><li>17. Voleibol;</li><li>18. Basquetbol;</li><li>19. Hándbol;</li><li>20. Hockey césped</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Fundamentos técnicos de cada deporte</b></li><li>• Habilidades básicas en función del deporte</li></ul>	✓ Trabajo por niveles de avance <ul style="list-style-type: none"><li>• Familiarización de la técnica</li><li>• Carrera de aproximación, rechazo, apoyo de mano, elevación de cadera, ovillo y amortiguación/caída.</li></ul>	4
<p><b>UNIDAD 2: ATLETISMO (DAMAS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 60 mt. Taco</li><li>• Técnica de salida de tacos</li><li>• Técnica de carrera</li></ul>	✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas <ul style="list-style-type: none"><li>• Parte del calentamiento resistencia (trote de 8 minutos)</li><li>• Familiarización de la técnica y reglas de cada prueba atlética.</li></ul>	



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Control de pulsación.</li><li>• Control de carga de trabajo con ejercicios y pausas.</li></ul>	
<b>UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (varones)</b>  16. Tren superior 17. Tren inferior 18. Abdominales-dorsales 19. Entrenamiento de la fuerza 20. Trabajo con peso corporal.	✓ Evaluación de 1° prueba atlética	

### EVALUACIONES Y CALIFICACIONES

Evaluación	Fecha	Nota
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>U.2 Atletismo</b> (damas) <b>Sumativa</b> (escala de apreciación)</li></ul>	<b>25 de abril</b>	<b>Parcial</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>U.3 entrenamiento funcional</b>(varones) <b>Sumativa</b> (escala de apreciación)</li></ul>	<b>25 de abril</b>	<b>Parcial</b>