

RUTA DE APRENDIZAJE

Asignatura:	Educación Física y Salud		Curso:	7° básicos	. 14
Profesor/a:	Depto. Educación Física		Tiempo:	4 semanas	
Inicio:	07 de abril	LEIDI	Término:	02 de mayo	
A.C.	A.C.			49.	

MI PLAN DE TRABAJO

Tema

Actividad	Semana
 ✓ Trabajo por niveles de avance • Familiarización de la técnica • Carrera de aproximación, rechazo, apoyo de mano en T, rotación de cadera, elevación de piernas y amortiguación/caída. 	
 ✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas Parte del calentamiento resistencia (trote de 10 minutos) Familiarización de la técnica y reglas de cada prueba atlética. Control de pulsación. Control de carga de trabajo con ejercicios y pausas. 	1
✓ Elección de deporte a practicar durante el 1° semestre	
	 ✓ Trabajo por niveles de avance • Familiarización de la técnica • Carrera de aproximación, rechazo, apoyo de mano en T, rotación de cadera, elevación de piernas y amortiguación/caída. ✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas • Parte del calentamiento resistencia (trote de 10 minutos) • Familiarización de la técnica y reglas de cada prueba atlética. • Control de pulsación. • Control de carga de trabajo con ejercicios y pausas. ✓ Elección de deporte a practicar

3. Abdominales-dorsales	Familiarización con balón y	
4. Entrenamiento de la fuerza	cancha	
5. Trabajo con peso corporal.	 Lateralidad con y sin balón 	
	Desplazamientos en diferentes	
THERE	direcciones	
THE PARTY OF THE P	THE THE PARTY OF T	
and I let I	THE STATE OF THE S	
William of the second		
UNIDAD 1: DEPORTES	the state of the s	
	✓ Trabajo por niveles de avance	
6. Futbol		
7. Voleibol;	Familiarización de la técnica	
8. Basquetbol;	• Carrera de aproximación,	
9. Hándbol;	rechazo, apoyo de mano en T,	
10. Hockey césped	rotación de cadera, elevación	
	-	
 Fundamentos técnicos de cada deporte 	de piernas y	
 Habilidades básicas en función del deporte 	amortiguación/caída.	
	•	
LINIDAD 2. ATLETICMO (DAMAC)	D (11 1 ()	
UNIDAD 2: ATLETISMO (DAMAS)	Parte del calentamiento	2
Pasada de vallas	resistencia (trote de 10	2
	minutos)	
Técnica de pasada pierna de ataque	 Familiarización de la técnica y 	
Técnica de carrera	reglas de cada prueba atlética.	
	 Control de pulsación. 	
	 Control de carga de trabajo 	
	con ejercicios y pausas.	
	J - J F	
UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO	 Lateralidad con y sin balón 	
FUNCIONAL (varones)	• Desplazamientos en diferentes	
·	direcciones	
6. Tren superior	Ejercicios físico-técnicos	
7. Tren inferior	 Sistemas y estrategias de 	
8. Abdominales-dorsales	, c	
9. Entrenamiento de la fuerza	defensa y ataque	
10. Trabajo con peso corporal.		
J 1		
UNIDAD 1: DEPORTES	 ✓ Evaluación por niveles de 	3
44.5.4.4	avance	
11. Futbol		
12. Voleibol;		

13. Basquetbol;		
14. Hándbol;		
15. Hockey césped		
		La Labora
• Fundamentos técnicos de cada deporte	Disc.	
Habilidades básicas en función del deporte	MATERIAL PROPERTY AND ADDRESS OF THE PARTY AND	
andre and a support	THE PROPERTY OF THE PARTY OF TH	
The state of the second	The second secon	
THE RESERVE THE PARTY OF THE PA	the second second	
UNIDAD 2: ATLETISMO (DAMAS)		
D 11-1 11		
Pasada de vallas	✓ Evaluación de 1° prueba	
Técnica de pasada pierna de ataque	atlética	
Técnica de carrera		A STATE OF THE STA
recinea de carrera		
UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO	Lateralidad con y sin balón	
FUNCIONAL (varones)	Desplazamientos en diferentes	
	direcciones	
11. Tren superior	Ejercicios físico-técnicos	
12. Tren inferior	1	
13. Abdominales-dorsales	Sistemas y estrategias de	
14. Entrenamiento de la fuerza	defensa y ataque	
15. Trabajo con peso corporal.		
<i>J</i> 1 1		
UNIDAD 1: DEPORTES		
16. Futbol	✓ Trabajo por niveles de avance	
17. Voleibol;	Trabajo por inveles de avance	
18. Basquetbol;	Familiarización de la técnica	
19. Hándbol;		
20. Hockey césped	Carrera de aproximación,	
•	rechazo, apoyo de mano,	
• Fundamentos técnicos de cada deporte	elevación de cadera, ovillo y	4
Habilidades básicas en función del deporte	amortiguación/caída.	
The manage character and deposite		
LINIDADA ATELETICANO (DANACO	/ 1 1 1 2	
UNIDAD 2: ATLETISMO (DAMAS)	✓ Los cursos se dividen en las 2	
D 1 1 11	pruebas atléticas	
Pasada de vallas		
 Técnica de pasada pierna de ataque 		
Técnica de carrera		



	 Parte del calentamiento resistencia (trote de 10 minutos) Familiarización de la técnica y reglas de cada prueba atlética. Control de pulsación. Control de carga de trabajo con ejercicios y pausas. 	
UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (varones) 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

Fecha	Nota
28 de abril	Parcial
28 de abril	Parcial
	28 de abril