



RUTA DE APRENDIZAJE

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

MI PLAN DE TRABAJO

Tema

Temas a Desarrollar	Actividad	Semana
UNIDAD 1: DEPORTES 1. Futbol 2. Voleibol; 3. Basquetbol; 4. Hándbol; 5. Hockey césped • Fundamentos técnicos de cada deporte • Habilidades básicas en función del deporte	✓ 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.	1
UNIDAD 2: ATLETISMO (DAMAS) • Pasada de vallas • Técnica de pasada pierna de ataque • Técnica de carrera	✓ 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.	
UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (varones) 1. Tren superior 2. Tren inferior	✓ Elección de deporte a practicar durante el 1° semestre	



3. Abdominales-dorsales 4. Entrenamiento de la fuerza 5. Trabajo con peso corporal.	• Familiarización con balón y cancha • Lateralidad con y sin balón • Desplazamientos en diferentes direcciones	
UNIDAD 1: DEPORTES 6. Futbol 7. Voleibol; 8. Basquetbol; 9. Hándbol; 10. Hockey césped • Fundamentos técnicos de cada deporte • Habilidades básicas en función del deporte	✓ 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. •	
UNIDAD 2: ATLETISMO (DAMAS) • 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.	2
UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (varones) 6. Tren superior 7. Tren inferior 8. Abdominales-dorsales 9. Entrenamiento de la fuerza 10. Trabajo con peso corporal.	• Lateralidad con y sin balón • Desplazamientos en diferentes direcciones • Ejercicios físico-técnicos • Sistemas y estrategias de defensa y ataque	
UNIDAD 1: DEPORTES 11. Futbol 12. Voleibol;	✓ Evaluación por niveles de avance	3



13. Basquetbol; 14. Hándbol; 15. Hockey césped • Fundamentos técnicos de cada deporte • Habilidades básicas en función del deporte		
UNIDAD 2: ATLETISMO (DAMAS) • Pasada de vallas • Técnica de pasada pierna de ataque Técnica de carrera	✓ Evaluación de 1º prueba atlética	
UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (varones) 11. Tren superior 12. Tren inferior 13. Abdominales-dorsales 14. Entrenamiento de la fuerza 15. Trabajo con peso corporal.	• Lateralidad con y sin balón • Desplazamientos en diferentes direcciones • Ejercicios físico-técnicos • Sistemas y estrategias de defensa y ataque	
UNIDAD 1: DEPORTES 16. Futbol 17. Voleibol; 18. Basquetbol; 19. Hándbol; 20. Hockey césped • Fundamentos técnicos de cada deporte • Habilidades básicas en función del deporte	✓ Trabajo por niveles de avance • Familiarización de la técnica • Carrera de aproximación, rechazo, apoyo de mano, elevación de cadera, ovillo y amortiguación/caída.	4
UNIDAD 2: ATLETISMO (DAMAS) • Pasada de vallas • Técnica de pasada pierna de ataque • Técnica de carrera	✓ 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.	
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 1º prueba atlética	

EVALUACIONES Y CALIFICACIONES

Evaluación	Fecha	Nota
• U.2 Atletismo (damas) Sumativa (escala de apreciación)	28 de abril	Parcial
• U.3 entrenamiento funcional(varones) Sumativa (escala de apreciación)	28 de abril	Parcial