



RUTA DE APRENDIZAJE

| | | | |
|-------------|----------------------------|----------|-------------|
| Asignatura: | Ed. Física y Salud | Curso: | 1ros Medios |
| Profesor/a: | Departamento de Ed. Física | Tiempo: | 4 clases |
| Inicio: | 5 de Abril | Término: | 26 de Abril |

Unidad 1 “Deportes”

| “Deportes” | Actividades | Semanas |
|---|---|--|
| Evaluación Adaptación Anatómica Circuito de fuerza General | Evaluación Circuito de Fuerza -Ejecución técnica -Realización de series y repeticiones -Dominio de los movimientos -Consideración de la continuidad y descansos durante el entrenamiento. | Semana 1 -5 de Abril Duración - 80 minutos |
| Fundamentos Tácticos Principios de juego generales | Principios de juego generales: - Movilidad, visión periférica y juego a lo largo y ancho. -Situaciones de juego en espacio reducido -Toma de decisiones -Juego colectivo | Semana 2 - 12 abril Duración - 80 minutos |
| Fundamentos Tácticos Principios de juego Específicos | Principios de Juego Específicos: - P. Ofensivos: superioridad numérica, acompañar la jugada. -P. Defensivos: Reconversión y Coberturas - Realidad de juego | Semana 4 -19 de abril Duración - 80 minutos |
| Fundamentos Tácticos Principios de juego Específicos | Principios de Juego Específicos: -P. de juego Ofensivos: Desmarque, Contraataque, Apoyos, Posesión de balón. -P. de juego Defensivos: Anticipación, Marcajes y Pressing. -Realidad de juego | Semana 5 -26 de abril Duración - 80 minutos |



EVALUACIONES Y CALIFICACIONES

| Evaluación | Fecha | Nota |
|---|-------------|--------------|
| Evaluación Adaptación Anatómica Circuito de fuerza General | 12 de abril | Nota Parcial |

