



RUTA DE APRENDIZAJE

Asignatura:	Educación Física y salud	Curso:	1° básico
Profesor/a:	Depto. de Educación Física	Tiempo:	4 semanas
Inicio:	5 de mayo	Término:	30 de abril

MI PLAN DE TRABAJO

Tema: Unidad 1 y 2

Temas a Desarrollar	Actividad	Semana
UNIDAD 1: Mini Deportes. 1. Fútbol 2. Basquetbol 3. Voleibol 4. Tenis 5. Animal Flow Contenidos: Introducción y familiarización del deporte	Conformación de 5 grupos de trabajo: - Curso se divide en 5 grupos (lista de curso definitiva) en donde cada grupo estará identificado por una bandera de distinto. - Color de Banderas: Amarilla, Roja, Verde, Azul, Celeste y Blanca. Sistema rotativo de los deportes: - Cada 8 clases, aproximadamente, los profesores cambian de bandera para enseñar otro deporte a otro grupo de estudiantes. Juegos coordinativos (óculo podal y óculo manual). - Lanzar y atrapar, con una o ambas manos, diferentes objetos y de distinto tamaño. - Manipular diferentes objetos con uno o ambos pies. - Control postural asociados a distintas figuras, animales, objetos, etc. Reglas básicas de cada deporte y actividades: - Adaptación del reglamento oficial de cada deporte y de otras actividades (animal flow)	1° semana Fecha: 5– 9 de mayo.



UNIDAD 2: GIMNASIA Contenido: Agilidad 	Trabajo con rotación en 4 estaciones de saltos: - 1: salto a pies juntos en aros - 2: coordinación de rechazo a pies juntos en trampolín y caída sobre 1 cuerpo de cajón con flexión de rodillas. - 3: coordinación de carrera y rechazo a pies juntos en mini tramp y caída sobre 2 cuerpos de cajón con flexión de rodillas. - 4: coordinación de carrera y rechazo a pies juntos en mini tramp y caída con flexión de rodillas en colchoneton pasando por sobre 2 cuerpos de cajón.	
UNIDAD 1: Mini Deportes. 1. Futbol 2. Basquetbol 3. Voleibol 4. Tenis 5. Animal Flow Contenidos: Fundamentos técnicos: - ABC de la carrera - Conducción - Pases - Lanzamientos y remates - Superficies de contacto - Agarre - Pivoteo - Dribling - Fintas o amagues - Control y amortiguación - Reglas de los Mini deportes.	Circuitos técnico - coordinativos - Conducción en diferentes direcciones. - Lanzamientos a portería u objetivos específicos. - Pases direccionados. - Manipulación de balón con diferentes superficies de contacto. - Coordinación de diferentes segmentos corporales. Circuitos técnicos específicos: Combinación de fundamentos técnicos: - Conducción + pases - Conducción + control/ amortiguación + pases. - Amortiguación y control orientado. - Posturas dinámicas y estáticas. Realidad de juego con variaciones. - Partidos con modificaciones en cuanto a espacio, tiempo y habilidades.	2º semana Fecha: 12 – 16 de abril. 



UNIDAD 2: GIMNASIA Contenido: Agilidad 	Trabajo con rotación en 4 estaciones de saltos, amortiguación y caída: - 1: salto a pies juntos en aros - 2: coordinación de rechazo a pies juntos en trampolín y caída sobre 1 cuerpo de cajón con flexión de rodillas. - 3: coordinación de carrera y rechazo a pies juntos en mini tramp y caída sobre 2 cuerpos de cajón con flexión de rodillas. - 4: coordinación de carrera y rechazo a pies juntos en mini tramp y caída con flexión de rodillas en colchoneton pasando por sobre 2 cuerpos de cajón.	
UNIDAD 1: Mini Deportes. 1. Futbol 2. Basquetbol 3. Voleibol 4. Tenis 5. Animal Flow Contenidos: - Fundamentos técnicos aplicas en la realidad de juego. - Aplicar fundamentos técnicos en función del juego. - Principios básicos del juego - Reglamento oficial.	PREPARACION EVALUACIÓN Próxima semana. juegos tácticos menor: Partidos con modificaciones en cuanto a espacio, tiempo y habilidades, ejemplos: 2x2, 3x3, etc. Realidad de juego: - Principios del juego: Jugar a lo largo, ancho, comunicación efectiva y trabajo en equipo.	3° semana Fecha: 19 – 23 de abril.
UNIDAD 2: GIMNASIA Contenido: Agilidad 	PREPARACION EVALUACIÓN Próxima semana. Trabajo con rotación en 4 estaciones de saltos, amortiguación y caída: - 1: salto a pies juntos en aros - 2: coordinación de rechazo a pies juntos en trampolín y caída sobre 1 cuerpo de cajón con flexión de rodillas.	



	- 3: coordinación de carrera y rechazo a pies juntos en mini tramp y caída sobre 2 cuerpos de cajón con flexión de rodillas. - 4: coordinación de carrera y rechazo a pies juntos en mini tramp y caída con flexión de rodillas en colchonetín pasando por sobre 2 cuerpos de cajón.	
UNIDAD 1: Mini Deportes. 1. Fútbol 2. Basquetbol 3. Voleibol 4. Tenis 5. Animal Flow Contenidos: - Fundamentos técnicos básicos y realidad de juego. UNIDAD 2: GIMNASIA Contenido: Agilidad	EVALUACIÓN MINI DEPORTES Grupo 1. - Fundamentos técnicos básicos aplicados en la realidad de juego: Circuito técnico y situaciones reales de juego. EVALUACIÓN AGILIDAD - Circuito coordinativo de correr, saltar, rechazar y amortiguar caída de acuerdo a niveles de habilidad de cada estudiante.	4° semana Fecha: 26 – 30 de abril.

EVALUACIONES Y CALIFICACIONES

Evaluación	Fecha	Nota
• Evaluación sumativa: (Escala de apreciación) Contenido: Mini deportes, grupo 2. • Evaluación Sumativa: (Escala de apreciación) Contenido: Circuito de agilidad.	Sin evaluaciones	