



RUTA DE APRENDIZAJE

Asignatura:	Educación Física y Salud	Curso:	5° básicos
Profesor/a:	Depto. Educación Física	Tiempo:	4 semanas
Inicio:	5 mayo	Término:	30 de mayo

MI PLAN DE TRABAJO

Tema

Temas a Desarrollar	Actividad	Semana
UNIDAD 1: DEPORTES <ol style="list-style-type: none">1. Futbol2. Voleibol;3. Basquetbol;4. Hándbol; <ul style="list-style-type: none">• Fundamentos técnicos de cada deporte• Habilidades básicas en función del deporte	<ul style="list-style-type: none">✓ Trabajo por niveles de avance• Evaluación fundamentos tácticos cada deporte.	
UNIDAD 2: ATLETISMO (DAMAS) <ul style="list-style-type: none">• POSTA 6X50• 30 MTS CON SALIDA DE TACO	<ul style="list-style-type: none">✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas• Parte del calentamiento resistencia (trote de 6 minutos)• Evaluación sumativa del proceso de salida de taco (30 metros) y posta• Vuelta a la calma y relajación.	1
UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (VARONES) <ol style="list-style-type: none">1. Tren superior2. Tren inferior3. Abdominales-dorsales4. Entrenamiento de la fuerza5. Trabajo con peso corporal.	<ul style="list-style-type: none">• Evaluación sumativa de entrenamiento de fuerza de tren superior, inferior y core con implementos	
	<ul style="list-style-type: none">✓ Trabajo por cada deporte	2



UNIDAD 1: DEPORTES <ol style="list-style-type: none">1. Futbol2. Voleibol;3. Basquetbol;4. Hándbol; <ul style="list-style-type: none">• Fundamentos técnicos de cada deporte• Habilidades básicas en función del deporte	<ul style="list-style-type: none">• Pases, desplazamientos, lanzamientos, ubicación en cancha dependiendo de cada deporte.• Realidad de juego adaptada.	
UNIDAD 2: ATLETISMO (varones) <ul style="list-style-type: none">• POSTA 6X50• 30 MTS CON SALIDA DE TACO	✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas <ul style="list-style-type: none">• Parte del calentamiento resistencia (trote de 6 minutos)• Familiarización con las pruebas atléticas (salida de taco y posta)	
UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (damas) <ol style="list-style-type: none">1. Tren superior2. Tren inferior3. Abdominales-dorsales4. Entrenamiento de la fuerza5. Trabajo con peso corporal.	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de diferentes zonas musculares con implementos y con peso corporal	
UNIDAD 1: DEPORTES <ol style="list-style-type: none">1. Futbol2. Voleibol;3. Basquetbol;4. Hándbol; <ul style="list-style-type: none">• Fundamentos técnicos de cada deporte• Habilidades básicas en función del deporte	✓ Trabajo por niveles de avance <ul style="list-style-type: none">• Desplazamientos, lanzamientos, pases, marca por zonas, individual, dependiendo de cada deporte.	3
UNIDAD 2: ATLETISMO (varones) <ul style="list-style-type: none">• POSTA 6X50	✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas	



<ul style="list-style-type: none">• 30 MTS CON SALIDA DE TACO	<ul style="list-style-type: none">• Parte del calentamiento resistencia (trote de 6 minutos)• Familiarización de la técnica y reglas de cada prueba atlética.• Control de pulsación.✓ Control de carga de trabajo con ejercicios y pausas.	
<p>UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (damas)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tren superior2. Tren inferior3. Abdominales-dorsales4. Entrenamiento de la fuerza5. Trabajo con peso corporal.	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de diferentes zonas corporales (tren inferior, tren superior, core y coordinación) con diferentes dificultades, énfasis en la ejecución técnica de los ejercicios.	
<p>UNIDAD 1: DEPORTES</p> <ol style="list-style-type: none">1. Futbol2. Voleibol;3. Basquetbol;4. Hándbol; <ul style="list-style-type: none">• Fundamentos técnicos de cada deporte• Habilidades básicas en función del deporte	<ul style="list-style-type: none">✓ Trabajo por niveles de avance• Familiarización de la técnica• Mini juegos• Realidad de juego de cada deporte.	
<p>UNIDAD 2: ATLETISMO (varones)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pasada de valla2. Salida de tacos <ul style="list-style-type: none">• Fundamentos técnicos básicos	<ul style="list-style-type: none">✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas• Parte del calentamiento resistencia (trote de 6 minutos)• Familiarización de la técnica y reglas de cada prueba atlética.• Control de pulsación.• Control de carga de trabajo con ejercicios y pausas.	4
<p>UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (damas)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tren superior2. Tren inferior3. Abdominales-dorsales	<ul style="list-style-type: none">✓ Elección de deporte a practicar durante el 1° semestre• Familiarización con balón y cancha• Lateralidad con y sin balón	



4. Entrenamiento de la fuerza 5. Trabajo con peso corporal.	✓ Desplazamientos en diferentes direcciones	
--	---	--

EVALUACIONES Y CALIFICACIONES

Evaluación	Fecha	Nota
<ul style="list-style-type: none">• U.1 fundamentos tácticos de cada deporte	5 de mayo	parcial
<ul style="list-style-type: none">• U.2 Atletismo (damas) Sumativa (evaluación de proceso)	8 de mayo	sumativa
<ul style="list-style-type: none">• U.3 entrenamiento funcional (varones) Sumativa (evaluación de proceso)	8 de mayo	Parcial