



RUTA DE APRENDIZAJE

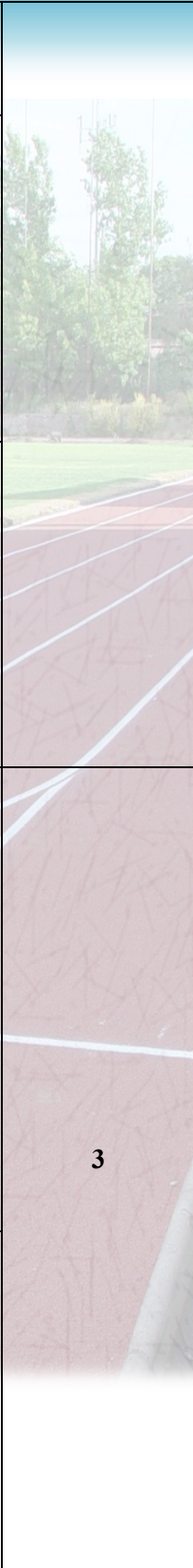
Asignatura:	Educación Física y Salud	Curso:	7° básicos
Profesor/a:	Depto. Educación Física	Tiempo:	4 semanas
Inicio:	5 mayo	Término:	30 de mayo

MI PLAN DE TRABAJO

Tema

Temas a Desarrollar	Actividad	Semana
UNIDAD 1: DEPORTES 1. Futbol 2. Voleibol 3. Basquetbol 4. Hándbol • Fundamentos técnicos de cada deporte • Habilidades básicas en función del deporte	✓ Trabajo por niveles de avance • Evaluación fundamentos táctico y proceso de cada deporte.	1
UNIDAD 2: ATLETISMO (DAMAS) • POSTA 4X75 • PASADA DE VALLA	✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas • Parte del calentamiento resistencia (trote de 6 minutos) • Evaluación sumativa del pasada de valla y relevo 4x75 • Vuelta a la calma y relajación.	
UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (varones) 1. Tren superior 2. Tren inferior 3. Abdominales-dorsales 4. Entrenamiento de la fuerza 5. Trabajo con peso corporal.	• Evaluación sumativa de entrenamiento de fuerza de tren superior, inferior y core con implementos	
UNIDAD 1: DEPORTES 1. Futbol 2. Voleibol 3. Basquetbol 4. Hándbol	✓ Trabajo por cada deporte • Pases, desplazamientos, lanzamientos, ubicación en cancha dependiendo de cada	2



• Fundamentos técnicos de cada deporte • Habilidades básicas en función del deporte	deporte. • Realidad de juego adaptada.	
UNIDAD 2: ATLETISMO (varones) • POSTA 4X75 • Pasada de valla	✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas • Parte del calentamiento resistencia (trote de 6 minutos) • Fundamento técnico de las pruebas atléticas (relevos y pasada de valla)	
UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (damas) 1. Tren superior 2. Tren inferior 3. Abdominales-dorsales 4. Entrenamiento de la fuerza 5. Trabajo con peso corporal.	• Ejercicios de diferentes zonas musculares con implementos y con peso corporal	
UNIDAD 1: DEPORTES 1. Fútbol 2. Voleibol 3. Basquetbol 4. Hándbol • Fundamentos técnicos de cada deporte • Habilidades básicas en función del deporte	✓ Trabajo por niveles de avance • Desplazamientos, lanzamientos, pases, marca por zonas, individual, dependiendo de cada deporte.	
UNIDAD 2: ATLETISMO (varones) • POSTA 4X75 • PASADA DE VALLA	✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas • Parte del calentamiento resistencia (trote de 6 minutos) • Fundamento técnico y reglas de cada prueba atlética. • Control de pulsación. ✓ Control de carga de trabajo con	



	ejercicios y pausas.	
UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (damas) 1. Tren superior 2. Tren inferior 3. Abdominales-dorsales 4. Entrenamiento de la fuerza 5. Trabajo con peso corporal.	• Ejercicios de diferentes zonas corporales (tren inferior, tren superior, core y coordinación) con diferentes dificultades, énfasis en la ejecución técnica de los ejercicios.	
UNIDAD 1: DEPORTES 1. Futbol 2. Voleibol; 3. Basquetbol; 4. Hándbol; • Fundamentos técnicos de cada deporte • Habilidades básicas en función del deporte	✓ Trabajo por niveles de avance • Evaluación de realidad de juego	
UNIDAD 2: ATLETISMO (varones) 1. Pasada de valla. 2. Relevé 4x75 • Fundamentos técnicos básicos	✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas • Parte del calentamiento resistencia (trote de 6 minutos) • Fundamento técnico y reglas de cada prueba atlética. • Control de pulsación. • Control de carga de trabajo con ejercicios y pausas.	4
UNIDAD 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (damas) 1. Tren superior 2. Tren inferior 3. Abdominales-dorsales 4. Entrenamiento de la fuerza 5. Trabajo con peso corporal.	• Trabajos en circuito con pesas y autocarga por niveles y condición de entrenada énfasis en la técnica de ejecución y no en el peso que mueven.	



EVALUACIONES Y CALIFICACIONES

Evaluación	Fecha	Nota
• U1 fundamentos tácticos de cada deporte	5 de mayo	sumativa
• U.2 Atletismo (damas) Sumativa (evaluación de proceso)	9 de mayo	sumativa
• U.3 entrenamiento funcional(varones) Sumativa (escala de apreciación)	9 de mayo	Parcial
• U.1 realidad de juego cada deporte	26 de mayo	parcial