



RUTA DE APRENDIZAJE

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

MI PLAN DE TRABAJO

Tema: Unidad 1 y 2

Temas a Desarrollar	Actividad	Semana
<p>UNIDAD 1: Mini Deportes.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Fútbol2. Basquetbol3. Voleibol4. Handbol5. Animal Flow <p>Contenidos: Introducción y familiarización del deporte</p>	<p>Conformación de 5 grupos de trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 <p>Sistema rotativo de los deportes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cada 8 clases, aproximadamente, los profesores cambian de bandera para enseñar otro deporte a otro grupo de estudiantes. <p>Juegos coordinativos (óculo podal y óculo manual).</p> <ul style="list-style-type: none">- 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. <p>Reglas básicas de cada deporte y actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">- Adaptación del reglamento oficial de cada deporte y de otras actividades (animal flow)	<p>1° semana Fecha: 5 – 9 de mayo</p>



<p>UNIDAD 2: GIMNASIA Contenido: Rondat</p>	<p>Trabajo por niveles de avance. Curso se divide en 4 niveles desde los más básico a lo más avanzado Identificar pierna 1 y pierna 2 Zancadas amplias Saltos en bancos suecos Fijación de hombros Giro de tronco Elevación de cadera Elevación de piernas</p>	
<p>UNIDAD 1: Mini Deportes.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Futbol2. Basquetbol3. Voleibol4. Handbol5. Animal Flow <p>Contenidos: Fundamentos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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. <p>UNIDAD 2: GIMNASIA Contenido: Rueda</p>	<p>Circuitos técnico - coordinativos</p> <ul style="list-style-type: none">- 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. <p>Circuitos técnicos específicos: Combinación de fundamentos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Conducción + pases- Conducción + control/ amortiguación + pases.- Amortiguación y control orientado.- Posturas dinámicas y estáticas. <p>Realidad de juego con variaciones.</p> <ul style="list-style-type: none">- Partidos con modificaciones en cuanto a espacio, tiempo y habilidades. <p>Trabajo por niveles de avance. Posición de inicio Pierna de ataque</p>	<p>2º semana Fecha: 12 – 16 de mayo</p>



	Salto en bancos suecos Fijación de hombros Giro de tronco Elevación de cadera Elevación de piernas Choque de hombros Posición final	
UNIDAD 1: Mini Deportes. 1. Fútbol 2. Basquetbol 3. Voleibol 4. Handbol 5. Animal Flow Contenidos: - Fundamentos técnicos aplicados en la realidad de juego. - Aplicar fundamentos técnicos en función del juego. - Principios básicos del juego - Reglamento oficial.	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. juegos tácticos menor: - Sistema de defensa adaptado - Pases dirigidos Realidad de juego: - Principios del juego: Jugar a lo largo, ancho, comunicación efectiva y trabajo en equipo.	3° semana Fecha: 19 – 23 de mayo
UNIDAD 2: GIMNASIA Contenido: Rueda	Trabajo por niveles de avance Zancadas amplias Saltos en bancos suecos Fijación de hombros Giro de tronco Elevación de cadera Elevación de piernas	
UNIDAD 1: Mini Deportes. 1. Fútbol 2. Basquetbol 3. Voleibol 4. Handbol	Circuitos técnico - coordinativos - Conducción en diferentes direcciones. - Lanzamientos a portería u objetivos específicos.	4° semana Fecha: 26 – 30 de mayo



<p>5. Animal Flow</p> <p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Fundamentos técnicos básicos y realidad de juego.	<ul style="list-style-type: none">- Pases direccionados.- Manipulación de balón con diferentes superficies de contacto.- Coordinación de diferentes segmentos corporales. <p>juegos tácticos menor: Partidos con modificaciones en cuanto a espacio, tiempo y habilidades, ejemplos: 2x2, 3x3, etc.</p> <p>Realidad de juego:</p> <ul style="list-style-type: none">- Principios del juego: Jugar a lo largo, ancho, comunicación efectiva y trabajo en equipo. <p>Trabajo por niveles de avance Carrera Apoyo de ambas manos Fijación de hombros Giro de tronco Elevación de cadera Elevación de piernas Choque de hombros Fase de vuelo Caída (amortiguación)</p>	
<p>UNIDAD 2: GIMNASIA Contenido: Rueda</p>	<p>UNIDAD 1: Mini Deportes.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Futbol2. Basquetbol3. Voleibol4. Handbol5. Animal Flow <p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Fundamentos técnicos básicos y realidad de juego.	<p>5° semana Fecha: 29 – 30 de abril.</p>



UNIDAD 2: GIMNASIA
Contenido: Rondat

PREPARACION EVALUACIÓN
Próxima semana.

EVALUACIONES Y CALIFICACIONES

Evaluación	Fecha	Nota