



RUTA DE APRENDIZAJE

Asignatura:	Educación Física y Salud	Curso:	6° 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 tácticos cada deporte.	1
UNIDAD 2: ATLETISMO (DAMAS) • POSTA 5X60 • SALTO LARGO	✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas • Parte del calentamiento resistencia (trote de 6 minutos) • Evaluación sumativa del proceso salto largo y relevo 5x60 • 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	✓ Trabajo por cada deporte • Pases, desplazamientos,	2



3. Basquetbol 4. Hándbol • Fundamentos técnicos de cada deporte • Habilidades básicas en función del deporte	lanzamientos, ubicación en cancha dependiendo de cada deporte. • Realidad de juego adaptada.	3
UNIDAD 2: ATLETISMO (varones) • POSTA 5X60 • SALTO LARGO	✓ Los cursos se dividen en las 2 pruebas atléticas • Parte del calentamiento resistencia (trote de 6 minutos) • Fundamentos técnicos: relevos y salto largo	
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. Futbol 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 6X50 • SALTO LARGO	✓ 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	• Ejercicios de diferentes zonas	



2. Tren inferior 3. Abdominales-dorsales 4. Entrenamiento de la fuerza 5. Trabajo con peso corporal.	corporales (tren inferior, tren superior, core y coordinación) con diferentes dificultades, énfasis en la ejecución técnica de los ejercicios.	
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 • Fundamento técnico y táctico • Realidad de juego de cada deporte.	
UNIDAD 2: ATLETISMO (varones) 1. Salto largo 2. Relevé 6x50 • 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.	✓ Elección de deporte a practicar durante el 1º semestre • Familiarización con balón y cancha • Lateralidad con y sin balón ✓ Desplazamientos en diferentes direcciones	



EVALUACIONES Y CALIFICACIONES

Evaluación	Fecha	Nota
U1 fundamentos tácticos de cada deporte	8 de mayo	parcial
U.2 Atletismo (damas) Sumativa (evaluación de proceso)	9 de mayo	sumativa
U.3 entrenamiento funcional(varones) Sumativa (evaluación de proceso)	9 de mayo	Parcial