



## RUTA DE APRENDIZAJE

|                    |                            |                 |             |
|--------------------|----------------------------|-----------------|-------------|
| <b>Asignatura:</b> | Educación Física y salud   | <b>Curso:</b>   | 1° básico   |
| <b>Profesor/a:</b> | Depto. de Educación Física | <b>Tiempo:</b>  | 5 semanas   |
| <b>Inicio:</b>     | 1 de abril                 | <b>Término:</b> | 30 de abril |

### MI PLAN DE TRABAJO

**Tema: Unidad 1 y 2**

| <b>Temas a Desarrollar</b>                                                                                                                                                             | <b>Actividad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Semana</b>                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>UNIDAD 1:</b> Mini Deportes.<br><br>1. Fútbol<br>2. Basquetbol<br>3. Voleibol<br>4. Tenis<br>5. Animal Flow<br><br><b>Contenidos:</b><br>Introducción y familiarización del deporte | <b>Conformación de 5 grupos de trabajo:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Curso se divide en 5 grupos (lista de curso definitiva) en donde cada grupo estará identificado por una bandera de distinto.</li><li>- Color de Banderas: Amarilla, Roja, Verde, Azul, Celeste y Blanca.</li></ul> <b>Sistema rotativo de los deportes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cada 8 clases, aproximadamente, los profesores cambian de bandera para enseñar otro deporte a otro grupo de estudiantes.</li></ul> <b>Juegos coordinativos (óculo podal y óculo manual).</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lanzar y atrapar, con una o ambas manos, diferentes objetos y de distinto tamaño.</li><li>- Manipular diferentes objetos con uno o ambos pies.</li><li>- Control postural asociados a distintas figuras, animales, objetos, etc.</li></ul> <b>Reglas básicas de cada deporte y actividades:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Adaptación del reglamento oficial de cada deporte y de otras actividades (animal flow)</li></ul> | 1° semana<br>Fecha: 1 – 4 de abril. |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>UNIDAD 2: GIMNASIA</b><br/>Contenido: Agilidad</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Trabajo con rotación en 4 estaciones de saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1: salto a pies juntos en aros</li><li>- 2: coordinación de rechazo a pies juntos en trampolín y caída sobre 1 cuerpo de cajón con flexión de rodillas.</li><li>- 3: coordinación de carrera y rechazo a pies juntos en mini tramp y caída sobre 2 cuerpos de cajón con flexión de rodillas.</li><li>- 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.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |
| <p><b>UNIDAD 1: Mini Deportes.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Futbol</li><li>2. Basquetbol</li><li>3. Voleibol</li><li>4. Tenis</li><li>5. Animal Flow</li></ol> <p><b>Contenidos:</b><br/>Fundamentos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ABC de la carrera</li><li>- Conducción</li><li>- Pases</li><li>- Lanzamientos y remates</li><li>- Superficies de contacto</li><li>- Agarre</li><li>- Pivoteo</li><li>- Dribling</li><li>- Fintas o amagues</li><li>- Control y amortiguación</li><li>- Reglas de los Mini deportes.</li></ul> | <p><b>Circuitos técnico - coordinativos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conducción en diferentes direcciones.</li><li>- Lanzamientos a portería u objetivos específicos.</li><li>- Pases direccionados.</li><li>- Manipulación de balón con diferentes superficies de contacto.</li><li>- Coordinación de diferentes segmentos corporales.</li></ul> <p><b>Circuitos técnicos específicos:</b><br/>Combinación de fundamentos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conducción + pases</li><li>- Conducción + control/ amortiguación + pases.</li><li>- Amortiguación y control orientado.</li><li>- Posturas dinámicas y estáticas.</li></ul> <p><b>Realidad de juego con variaciones.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Partidos con modificaciones en cuanto a espacio, tiempo y habilidades.</li></ul> | <p>2º semana<br/>Fecha: 8 – 11 de abril.</p>  |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>UNIDAD 2: GIMNASIA</b><br>Contenido: Agilidad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Trabajo con rotación en 4 estaciones de saltos, amortiguación y caída: <ul style="list-style-type: none"><li>- 1: salto a pies juntos en aros</li><li>- 2: coordinación de rechazo a pies juntos en trampolín y caída sobre 1 cuerpo de cajón con flexión de rodillas.</li><li>- 3: coordinación de carrera y rechazo a pies juntos en mini tramp y caída sobre 2 cuerpos de cajón con flexión de rodillas.</li><li>- 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.</li></ul> |                                       |
| <b>UNIDAD 1: Mini Deportes.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1. Futbol</li><li>2. Basquetbol</li><li>3. Voleibol</li><li>4. Tenis</li><li>5. Animal Flow</li></ul><br><b>Contenidos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fundamentos técnicos aplicas en la realidad de juego.</li><li>- Aplicar fundamentos técnicos en función del juego.</li><li>- Principios básicos del juego</li><li>- Reglamento oficial.</li></ul> | <b>PREPARACION EVALUACIÓN</b><br><b>Próxima semana.</b><br><b>juegos tácticos menor:</b><br>Partidos con modificaciones en cuanto a espacio, tiempo y habilidades, ejemplos: 2x2, 3x3, etc.<br><br><b>Realidad de juego:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Principios del juego: Jugar a lo largo, ancho, comunicación efectiva y trabajo en equipo.</li></ul>                                                                                                                                                                                                              | 3° semana<br>Fecha: 15 – 17 de abril. |
| <b>UNIDAD 2: GIMNASIA</b><br>Contenido: Agilidad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>PREPARACION EVALUACIÓN</b><br><b>Próxima semana.</b><br>Trabajo con rotación en 4 estaciones de saltos, amortiguación y caída: <ul style="list-style-type: none"><li>- 1: salto a pies juntos en aros</li><li>- 2: coordinación de rechazo a pies juntos en trampolín y caída sobre 1 cuerpo de cajón con flexión de rodillas.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                           |                                       |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- 3: coordinación de carrera y rechazo a pies juntos en mini tramp y caída sobre 2 cuerpos de cajón con flexión de rodillas.</li><li>- 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.</li></ul> |                                                  |
| <p><b>UNIDAD 1:</b> Mini Deportes.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Futbol</li><li>2. Basquetbol</li><li>3. Voleibol</li><li>4. Teni</li><li>5. Animal Flow</li></ol> <p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fundamentos técnicos básicos y realidad de juego.</li></ul> | <p><b>EVALUACIÓN MINI DEPORTES</b></p> <p>Grupo 1.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fundamentos técnicos básicos aplicados en la realidad de juego: Circuito técnico y situaciones reales de juego.</li></ul>                                                                                                                     | <p>4° semana</p> <p>Fecha: 22 – 25 de abril.</p> |
| <p><b>UNIDAD 2: GIMNASIA</b></p> <p>Contenido: Agilidad</p>                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>EVALUACIÓN AGILIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Circuito coordinativo de correr, saltar, rechazar y amortiuar caída de acuerdo a niveles de habilidad de cada estudiante.</li></ul>                                                                                                                                |                                                  |
| <p><b>UNIDAD 1:</b> Mini Deportes.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Futbol</li><li>2. Basquetbol</li><li>3. Voleibol</li><li>4. Teni</li><li>5. Animal Flow</li></ol> <p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fundamentos técnicos básicos y realidad de juego.</li></ul> | <p><b>Realidad de juego:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Estrategia metodológica: Multideportes.</li></ul> <p><b>Notas Penndientes evaluación n°1.</b></p>                                                                                                                                                                   | <p>5° semana</p> <p>Fecha: 29 – 30 de abril.</p> |



### EVALUACIONES Y CALIFICACIONES

| Evaluación                                                                                                                                     | Fecha              | Nota                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li><b>Evaluación sumativa:</b><br/>(Escala de apreciación)<br/>Contenido: Mini deportes, grupo 1.</li></ul> | <b>22 de abril</b> | <b>Nota parcial</b> |
| <ul style="list-style-type: none"><li><b>Evaluación Sumativa:</b><br/>(Escala de apreciación)<br/>Contenido: Circuito de agilidad.</li></ul>   | <b>23 de abril</b> | <b>Nota parcial</b> |