



RUTA DE APRENDIZAJE

Asignatura:	Educación Física y salud	Curso:	3° básico
Profesor/a:	Depto. de Educación Física	Tiempo:	5 semanas
Inicio:	1 de abril	Término:	30 de abril

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. Tenis5. 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 y Blanca. <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: 1 – 4 de abril.</p>



<p>UNIDAD 2: GIMNASIA Contenido: Agilidad</p>	<p>Trabajo con rotación en 4 estaciones de saltos:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1: salto a pies juntos en aros- 2: coordinación de rechazo a pies juntos en trampolín y caída sobre 1 cuerpo de cajón con flexión de rodillas.- 3: coordinación de carrera y rechazo a pies juntos en mini tramp y caída sobre 2 cuerpos de cajón con flexión de rodillas.- 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.	
<p>UNIDAD 1: Mini Deportes.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Futbol2. Basquetbol3. Voleibol4. Tenis5. 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>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>2º semana Fecha: 8 – 11 de abril.</p>



<p>UNIDAD 2: GIMNASIA Contenido: Agilidad</p> 	<p>Trabajo con rotación en 4 estaciones de saltos, amortiguación y caída:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1: salto a pies juntos en aros- 2: coordinación de rechazo a pies juntos en trampolín y caída sobre 1 cuerpo de cajón con flexión de rodillas.- 3: coordinación de carrera y rechazo a pies juntos en mini tramp y caída sobre 2 cuerpos de cajón con flexión de rodillas.- 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.	
<p>UNIDAD 1: Mini Deportes.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Futbol2. Basquetbol3. Voleibol4. Tenis5. Animal Flow <p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Fundamentos técnicos aplicas en la realidad de juego.- Aplicar fundamentos técnicos en función del juego.- Principios básicos del juego- Reglamento oficial.	<p>PREPARACION EVALUACIÓN Próxima semana. 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>3° semana Fecha: 15 – 17 de abril.</p>
<p>UNIDAD 2: GIMNASIA Contenido: Agilidad</p>	<p>PREPARACION EVALUACIÓN Próxima semana. Trabajo con rotación en 4 estaciones de saltos, amortiguación y caída:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1: salto a pies juntos en aros- 2: coordinación de rechazo a pies juntos en trampolín y caída sobre 1 cuerpo de cajón con flexión de rodillas.	



	<ul style="list-style-type: none">- 3: coordinación de carrera y rechazo a pies juntos en mini tramp y caída sobre 2 cuerpos de cajón con flexión de rodillas.- 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.	
<p>UNIDAD 1: Mini Deportes.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Futbol2. Basquetbol3. Voleibol4. Tenis5. Animal Flow <p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Fundamentos técnicos básicos y realidad de juego.	<p>EVALUACIÓN MINI DEPORTES Grupo 1.</p> <ul style="list-style-type: none">- Fundamentos técnicos básicos aplicados en la realidad de juego: Circuito técnico y situaciones reales de juego.	<p>4° semana Fecha: 22 – 25 de abril.</p>
<p>UNIDAD 2: GIMNASIA Contenido: Agilidad</p>	<p>EVALUACIÓN AGILIDAD</p> <ul style="list-style-type: none">- Circuito coordinativo de correr, saltar, rechazar y amortiuar caída de acuerdo a niveles de habilidad de cada estudiante.	
<p>UNIDAD 1: Mini Deportes.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Futbol2. Basquetbol3. Voleibol4. Tenis5. Animal Flow <p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Fundamentos técnicos básicos y realidad de juego.	<p>Realidad de juego:</p> <ul style="list-style-type: none">- Estrategia metodológica: Multideportes. <p>Notas Pendientes evaluación n°1.</p>	<p>5° semana Fecha: 29 – 30 de abril.</p>



EVALUACIONES Y CALIFICACIONES

Evaluación	Fecha	Nota
<ul style="list-style-type: none">• Evaluación sumativa: (Escala de apreciación) Contenido: Mini deportes, grupo 1.	21 de abril	Nota parcial
<ul style="list-style-type: none">• Evaluación Sumativa: (Escala de apreciación) Contenido: Circuito de agilidad.	23 de abril	Nota parcial