



El estudio es la ruta mejor

RUTA DE APRENDIZAJE

CICLO 5 VALOR DEL MES Comprensión **FRASE MOTIVACIONAL** *“El único límite para nuestra comprensión del mañana serán nuestras dudas del presente”. Franklin D. Roosevelt (1882-1945)*

| PROFESOR(ES)/PROFESORA(S) RESPONSABLES DEL NIVEL | ASIGNATURA | NIVEL | | PLAN | |
|--|--------------------------|--|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| | | 7º <input checked="" type="checkbox"/> | 8º <input type="checkbox"/> | COMÚN <input type="checkbox"/> | ELECTIVO <input type="checkbox"/> |
| JAIME CARVAJAL CATALINA CASTRO ESPINOZA | EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD | 1º <input type="checkbox"/> | 2º <input type="checkbox"/> | | |
| | | 3º <input type="checkbox"/> | 4º <input type="checkbox"/> | | |

| | | | |
|-------------------------------------|--|---|---------------------|
| NOMBRE DE LA UNIDAD | UNIDAD N°2: DEPORTES DE COLABORACIÓN Y OPOSICIÓN: BÁSQUETBOL (FUNDAMENTOS TÉCNICOS) UNIDAD TRANSVERSAL: EJERCICIO FÍSICO Y SALUD | TIEMPO DE IMPLEMENTACIÓN (HORAS) | 10 HORAS 5 HORAS |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA) | OA1- OAA NIVEL 1: <i>“Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad, a través de un deporte de colaboración y oposición (Básquetbol y sus fundamentos técnicos), demostrando respeto por los demás al participar en actividades deportivas”.</i> OA3 – OAE NIVEL 1: <i>“Desarrollar las capacidades físicas básicas, a través de circuito y juegos, para alcanzar una condición física saludable, demostrando y asumiendo responsabilidad por su salud”.</i> | | |

REFLEXIÓN: consideración de la planificación, el proceso y el impacto de la indagación del ciclo anterior.

| Lo que funcionó bien | Lo que no funcionó bien | Observaciones, cambios y sugerencias |
|--|--|---|
| Participación y entusiasmo de los estudiantes por moverse dentro de la clase. Juegos | Coordinación entre los docentes del nivel. | Mejorar la coordinación entre los docentes, trabajando colaborativamente. |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>La nula coordinación en el uso de los espacios para las sesiones, es decir la distribución del uso del gimnasio según la unidad.</p> | |
|--|---|--|

| OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE CLASE | SEMANAS Y HORAS | ACTIVIDADES | MATERIALES | EVALUACIÓN | INTERDISCIPLINARIDAD |
|---|--------------------------------|---|---|---|--|
| (Habilidad + contenido + actitud) | | | | | |
| <p><i>“Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad, a través del Básquetbol y los tipos de lanzamiento al Aro, respetando la técnica del Deporte, demostrando respeto por los demás al participar en actividades deportivas”.</i></p> <p><i>“Desarrollar la Fuerza muscular y resistencia cardiovascular, a través de circuito, demostrando y asumiendo responsabilidad por su salud”.</i></p> | <p>SEMANA 1</p> <p>HORAS 3</p> | <p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos de Activación - Movilidad Articular general - Elongación muscular. <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circuito de Dribling - Ejecución de Técnica de Lanzamiento Estacionario - Ejecución de técnica de lanzamiento con Salto. - Práctica de cuircuito de fuerza muscular con autocarga. <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de flexibilidad | <p><i>Tipo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Impreso/Físico. <input type="checkbox"/> Tecnológico. <input type="checkbox"/> Texto del Estudiante. <input checked="" type="checkbox"/> Cuaderno de actividades del Estudiante. <input type="checkbox"/> Combinado. <p><i>Detalle del material:</i></p> <p><i>Aro de básquetbol</i></p> <p><i>Balón de básquetbol</i></p> <p><i>Conos</i></p> <p><i>Sillas o graderías</i></p> <p><i>Útiles de aseo higiene personal</i></p> | <p><i>Carácter:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Formativa. <input type="checkbox"/> Proceso. <input type="checkbox"/> Calificada. <p><i>Tipo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Oral. <input type="checkbox"/> Guía. <input type="checkbox"/> Prueba. <input type="checkbox"/> Trabajo. <input type="checkbox"/> Rúbrica. <input type="checkbox"/> Otro: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | <p><i>Planes y/o Coordinaciones:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medio Ambiente. <input type="checkbox"/> Plan Integral de Seguridad Escolar. <input type="checkbox"/> Plan de gestión de la Convivencia Escolar. <input checked="" type="checkbox"/> Plan de Apoyo a la Inclusión. <input type="checkbox"/> Plan de Afectividad, Sexualidad y Género. <input type="checkbox"/> Plan de Formación Ciudadana. <p><i>Asignatura, academia y/o taller:</i></p> <p>Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</p> |

| | | | | | |
|---|--------------------------------|--|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de relajación y respiración. - Aseo e higiene personal. | | | |
| <p><i>“Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad, a través de un Circuito de fundamentos técnicos del Básquetbol, demostrando respeto por los demás al participar en actividades deportivas”.</i></p> <p><i>“Desarrollar la resistencia cardiovascular, a través de circuito, demostrando y asumiendo responsabilidad por su salud”.</i></p> | <p>SEMANA 2</p> <p>HORAS 3</p> | <p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos de Activación - Movilidad Articular general - Elongación muscular. <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circuito de Dribling, pases de pecho, pique y sobre el hombro, mas lanzamiento Estacionario y con Salto hacia el aro. - Circuito de Resistencia cardiovascular. <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de flexibilidad - Ejercicios de relajación y respiración. <p>Entrega de la rúbrica de evaluación</p> <p>Aseo e higiene personal.</p> | <p><i>Tipo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Impreso/Físico. <input type="checkbox"/> Tecnológico. <input type="checkbox"/> Texto del Estudiante. <input checked="" type="checkbox"/> Cuaderno de actividades del Estudiante. <input type="checkbox"/> Combinado. <p><i>Detalle del material:</i></p> <p><i>Aro de básquetbol</i></p> <p><i>Balón de básquetbol</i></p> <p><i>Conos y/ lentejas</i></p> <p><i>Cuerdas</i></p> <p><i>Útiles de aseo higiene personal</i></p> | <p><i>Carácter:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Formativa. <input type="checkbox"/> Proceso. <input type="checkbox"/> Calificada. <p><i>Tipo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Oral. <input type="checkbox"/> Guía. <input type="checkbox"/> Prueba. <input type="checkbox"/> Trabajo. <input type="checkbox"/> Rúbrica. <input type="checkbox"/> Otro: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | <p><i>Planes y/o Coordinaciones:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medio Ambiente. <input type="checkbox"/> Plan Integral de Seguridad Escolar. <input type="checkbox"/> Plan de gestión de la Convivencia Escolar. <input checked="" type="checkbox"/> Plan de Apoyo a la Inclusión. <input type="checkbox"/> Plan de Afectividad, Sexualidad y Género. <input type="checkbox"/> Plan de Formación Ciudadana. <p><i>Asignatura, academia y/o taller:</i></p> <p>Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</p> |

| | | | | | |
|--|-----------------------------|--|--|--|--|
| <p>OBJETIVO DE EVALUACIÓN: <i>“Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad, a través de un Circuito de los fundamentos Técnicos del Básquetbol, demostrando respeto al participar en actividades deportivas”.</i></p> <p><i>“Desarrollar las capacidades físicas, a través de un circuito, demostrando y asumiendo responsabilidad por su salud”.</i></p> | <p>SEMANA 3 HORAS 3</p> | <p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos de Activación - Movilidad Articular general - Elongación muscular. <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - EVALUACIÓN DEL CIRCUITO FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE BÁSQUETBOL <p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elongación muscular individual. <p>Aseo e higiene personal.</p> | <p><i>Tipo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Impreso/Físico. <input type="checkbox"/> Tecnológico. <input type="checkbox"/> Texto del Estudiante. <input checked="" type="checkbox"/> Cuaderno de actividades del Estudiante. <input type="checkbox"/> Combinado. <p><i>Detalle del material:</i> <i>Aro de básquetbol</i> <i>Balón de básquetbol</i> <i>Conos y/ lentejas</i> <i>Útiles de aseo higiene personal</i></p> | <p><i>Carácter:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Formativa. <input type="checkbox"/> Proceso. <input type="checkbox"/> Calificada. <p><i>Tipo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Oral. <input type="checkbox"/> Guía. <input type="checkbox"/> Prueba. <input type="checkbox"/> Trabajo. <input checked="" type="checkbox"/> Rúbrica. <input type="checkbox"/> Otro: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | <p><i>Planes y/o Coordinaciones:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medio Ambiente. <input type="checkbox"/> Plan Integral de Seguridad Escolar. <input type="checkbox"/> Plan de gestión de la Convivencia Escolar. <input checked="" type="checkbox"/> Plan de Apoyo a la Inclusión. <input type="checkbox"/> Plan de Afectividad, Sexualidad y Género. <input type="checkbox"/> Plan de Formación Ciudadana. <p><i>Asignatura, academia y/o taller:</i> Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</p> |
| <p>UNIDAD N°3: DANZAS FOLCLÓRICAS CHILENAS DE LA ZONA CENTRAL: “CUECA”</p> <p><i>“Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad, a través de la Baile Nacional “Cueca”, apreciando la</i></p> | <p>SEMANA 4 HORAS 3</p> | <p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos de Activación - Movilidad Articular general - Elongación muscular. <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Origen de la Cueca. - Pasos básicos de la Cueca | <p><i>Tipo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Impreso/Físico. <input checked="" type="checkbox"/> Tecnológico. <input type="checkbox"/> Texto del Estudiante. <input checked="" type="checkbox"/> Cuaderno de actividades del Estudiante. <input type="checkbox"/> Combinado. <p><i>Detalle del material:</i></p> | <p><i>Carácter:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Formativa. <input type="checkbox"/> Proceso. <input type="checkbox"/> Calificada. <p><i>Tipo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Oral. <input type="checkbox"/> Guía. <input type="checkbox"/> Prueba. <input type="checkbox"/> Trabajo. <input type="checkbox"/> Rúbrica. | <p><i>Planes y/o Coordinaciones:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medio Ambiente. <input type="checkbox"/> Plan Integral de Seguridad Escolar. <input type="checkbox"/> Plan de gestión de la Convivencia Escolar. <input checked="" type="checkbox"/> Plan de Apoyo a la Inclusión. <input type="checkbox"/> Plan de Afectividad, Sexualidad y Género. |

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|
| <p><i>practica regular de actividad física como fuente de crecimiento personal y social".</i></p> | | <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de coordinación rítmico-musical <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de flexibilidad - Ejercicios de relajación y respiración. <p>Aseo e higiene personal.</p> | <p><i>Parlante Cuecas Pañuelo</i></p> | <p><input type="checkbox"/> Otro: Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</p> | <p><input type="checkbox"/> Plan de Formación Ciudadana.</p> <p><i>Asignatura, academia y/o taller:</i> Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</p> |
|---|--|--|---|---|---|