



El estudio es la ruta mejor

## RUTA DE APRENDIZAJE

**CICLO 5 VALOR DEL MES** Comprensión y Autocontrol **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	
		CATALINA CASTRO ESPINOZA	EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	7º <input type="checkbox"/>	8º <input type="checkbox"/>
		1º <input type="checkbox"/>	2º <input type="checkbox"/>		
		3º <input checked="" type="checkbox"/>	4º <input type="checkbox"/>		

<b>NOMBRE DE LA UNIDAD</b>	UNIDAD N°2: ENTRENAMIENTO: AEROBOX	<b>TIEMPO DE IMPLEMENTACIÓN (HORAS)</b>	10 HORAS
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA)</b>	OA3- NIVEL 1: <i>“Aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características funcionales y personales”.</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
El cuaderno de la estudiante y su revisión clase a clase.	La continuidad del proceso	

OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE CLASE (Habilidad + contenido + actitud)	SEMANAS Y HORAS	ACTIVIDADES	MATERIALES	EVALUACIÓN	INTERDISCIPLINARIDAD
<p><i>“Aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, a través del Aerobox, y sus pasos básicos, considerando sus características funcionales y personales”.</i></p>	<p>SEMANA 1 HORAS 2</p>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de Activación</li> <li>- Movilidad Articular general</li> <li>- Elongación muscular.</li> </ul> <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasos básicos del Aerobox</li> <li>- Ejercicios de coordinación rítmico musical.</li> </ul> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de flexibilidad</li> <li>- Ejercicios de relajación y respiración.</li> <li>- Aseo e higiene personal.</li> </ul>	<p><i>Tipo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Impreso/Físico.</li> <li><input type="checkbox"/> Tecnológico.</li> <li><input type="checkbox"/> Texto del Estudiante.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Cuaderno de actividades del Estudiante.</li> <li><input type="checkbox"/> Combinado.</li> </ul> <p><i>Detalle del material:</i>  <i>Parlante</i>  <i>Sala Nelly Parra</i>  <i>Botella de agua individual</i>  <i>Toalla de manos individual</i></p>	<p><i>Carácter:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Formativa.</li> <li><input type="checkbox"/> Proceso.</li> <li><input type="checkbox"/> Calificada.</li> </ul> <p><i>Tipo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Oral.</li> <li><input type="checkbox"/> Guía.</li> <li><input type="checkbox"/> Prueba.</li> <li><input type="checkbox"/> Trabajo.</li> <li><input type="checkbox"/> Rúbrica.</li> <li><input type="checkbox"/> Otro: Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</li> </ul>	<p><i>Planes y/o Coordinaciones:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Medio Ambiente.</li> <li><input type="checkbox"/> Plan Integral de Seguridad Escolar.</li> <li><input type="checkbox"/> Plan de gestión de la Convivencia Escolar.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Plan de Apoyo a la Inclusión.</li> <li><input type="checkbox"/> Plan de Afectividad, Sexualidad y Género.</li> <li><input type="checkbox"/> Plan de Formación Ciudadana.</li> </ul> <p><i>Asignatura, academia y/o taller:</i>  Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</p>
<p><i>“Aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, a través de una secuencia de movimientos de Aerobox, considerando sus características funcionales y personales”.</i></p>	<p>SEMANA 2 HORAS 2</p>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de Activación</li> <li>- Movilidad Articular general</li> <li>- Elongación muscular.</li> </ul>	<p><i>Tipo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Impreso/Físico.</li> <li><input type="checkbox"/> Tecnológico.</li> <li><input type="checkbox"/> Texto del Estudiante.</li> </ul>	<p><i>Carácter:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Formativa.</li> <li><input type="checkbox"/> Proceso.</li> <li><input type="checkbox"/> Calificada.</li> </ul> <p><i>Tipo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Oral.</li> </ul>	<p><i>Planes y/o Coordinaciones:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Medio Ambiente.</li> <li><input type="checkbox"/> Plan Integral de Seguridad Escolar.</li> <li><input type="checkbox"/> Plan de gestión de la Convivencia Escolar.</li> </ul>

		<p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Secuencia de movimientos</li> </ul> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de flexibilidad</li> <li>- Ejercicios de relajación y respiración.</li> </ul> <p>Aseo e higiene personal.</p> <p>Entrega de la Rúbrica de Evaluación</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Cuaderno de actividades del Estudiante. <input type="checkbox"/> Combinado.</p> <p><i>Detalle del material:</i> <i>Parlante</i> <i>Sala Nelly Parra</i> <i>Botella de agua individual</i> <i>Toalla de manos individual</i></p>	<p><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>	<p><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> <p><i>Asignatura, academia y/o taller:</i> Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</p>
<p><b>OBJETIVO DE EVALUACIÓN:</b> <i>“Aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, a través de una secuencia de movimientos de Aerobox, considerando sus características funcionales y personales”.</i></p>	<p>SEMANA 3 HORAS 2</p>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de Activación</li> <li>- Movilidad Articular general</li> <li>- Elongación muscular.</li> </ul> <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Secuencia de movimientos de Aerobox</li> </ul> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de flexibilidad</li> <li>- Ejercicios de relajación y respiración.</li> <li>- Aseo e higiene personal</li> </ul>	<p><i>Tipo:</i> <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> <p><i>Detalle del material:</i> <i>Parlante</i> <i>Sala Nelly Parra</i> <i>Botella de agua individual</i> <i>Toalla de manos individual</i></p>	<p><i>Carácter:</i> <input type="checkbox"/> Formativa. <input type="checkbox"/> Proceso. <input checked="" type="checkbox"/> Calificada.</p> <p><i>Tipo:</i> <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>	<p><i>Planes y/o Coordinaciones:</i> <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> <p><i>Asignatura, academia y/o taller:</i> Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</p>

<p>UNIDAD N°3: EXPRESION CORPORAL: "BAILES DE PELÍCULAS"</p> <p>OA1: <i>"Aplicar colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una coreografía de expresión corporal "Bailes de Películas", respetando a la diversidad".</i></p>	<p>SEMANA 4 HORAS 3</p>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de Activación</li> <li>- Movilidad Articular general</li> <li>- Elongación muscular.</li> </ul> <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectos Básicos de la Danza</li> </ul> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de flexibilidad</li> <li>- Ejercicios de relajación y respiración.</li> </ul> <p>Aseo e higiene personal.</p>	<p><i>Tipo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Impreso/Físico.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Tecnológico.</li> <li><input type="checkbox"/> Texto del Estudiante.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Cuaderno de actividades del Estudiante.</li> <li><input type="checkbox"/> Combinado.</li> </ul> <p><i>Detalle del material:</i> <i>Parlante</i> <i>Cuecas</i> <i>Pañuelo</i></p>	<p><i>Carácter:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Formativa.</li> <li><input type="checkbox"/> Proceso.</li> <li><input type="checkbox"/> Calificada.</li> </ul> <p><i>Tipo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Oral.</li> <li><input type="checkbox"/> Guía.</li> <li><input type="checkbox"/> Prueba.</li> <li><input type="checkbox"/> Trabajo.</li> <li><input type="checkbox"/> Rúbrica.</li> <li><input type="checkbox"/> Otro: Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</li> </ul>	<p><i>Planes y/o Coordinaciones:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Medio Ambiente.</li> <li><input type="checkbox"/> Plan Integral de Seguridad Escolar.</li> <li><input type="checkbox"/> Plan de gestión de la Convivencia Escolar.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Plan de Apoyo a la Inclusión.</li> <li><input type="checkbox"/> Plan de Afectividad, Sexualidad y Género.</li> <li><input type="checkbox"/> Plan de Formación Ciudadana.</li> </ul> <p><i>Asignatura, academia y/o taller:</i> Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</p>
---	-----------------------------	--	--	---	---