



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"/>		

<b>NOMBRE DE LA UNIDAD</b>	UNIDAD N°2: DEPORTES DE COLABORACIÓN Y OPOSICIÓN: BÁSQUETBOL (FUNDAMENTOS TÉCNICOS) UNIDAD TRANSVERSAL: EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	<b>TIEMPO DE IMPLEMENTACIÓN (HORAS)</b>	10 HORAS 5 HORAS
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA)</b>	OA1- OAA NIVEL 1: “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”. OA3 – OAE NIVEL 1: “Desarrollar las capacidades físicas básicas, a través de circuito y juegos, para alcanzar una condición física saludable, demostrando y asumiendo responsabilidad por su salud”.		

**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 (Habilidad + contenido + actitud)	SEMANAS Y HORAS	ACTIVIDADES	MATERIALES	EVALUACIÓN	INTERDISCIPLINARIDAD
<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 HORAS 3</p>	<p><b>CALENTAMIENTO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos de Activación</li> <li>- Movilidad Articular general</li> <li>- Elongación muscular.</li> </ul> <p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuito de Dribling</li> <li>- Ejecución de Técnica de Lanzamiento Estacionario</li> <li>- Ejecución de técnica de lanzamiento con Salto.</li> <li>- Práctica de cuircuito de fuerza muscular con autocarga.</li> </ul> <p><b>VUELTA A LA CALMA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de flexibilidad</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>Aro de básquetbol</i>  <i>Balón de básquetbol</i>  <i>Conos</i>  <i>Sillas o graderías</i>  <i>Útiles de aseo higiene personal</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>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de relajación y respiración.</li> <li>- Aseo e higiene personal.</li> </ul>			
<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><b>CALENTAMIENTO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos de Activación</li> <li>- Movilidad Articular general</li> <li>- Elongación muscular.</li> </ul> <p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuito de Dribling, pases de pecho, pique y sobre el hombro, mas lanzamiento Estacionario y con Salto hacia el aro.</li> <li>- Circuito de Resistencia cardiovascular.</li> </ul> <p><b>VUELTA A LA CALMA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de flexibilidad</li> <li>- Ejercicios de relajación y respiración.</li> </ul> <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"> <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></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"> <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></p> <p>Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</p>

<p><b>OBJETIVO DE EVALUACIÓN:</b>  <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><b>CALENTAMIENTO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos de Activación</li> <li>- Movilidad Articular general</li> <li>- Elongación muscular.</li> </ul> <p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EVALUACIÓN DEL CIRCUITO FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE BÁSQUETBOL</li> </ul> <p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elongación muscular individual.</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 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>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"> <li><input 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 type="checkbox"/> Oral.</li> <li><input type="checkbox"/> Guía.</li> <li><input type="checkbox"/> Prueba.</li> <li><input type="checkbox"/> Trabajo.</li> <li><input checked="" 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>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><b>CALENTAMIENTO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos de Activación</li> <li>- Movilidad Articular general</li> <li>- Elongación muscular.</li> </ul> <p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Origen de la Cueca.</li> <li>- Pasos básicos de la Cueca</li> </ul>	<p><i>Tipo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input 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></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> </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> </ul>

<p><i>practica regular de actividad física como fuente de crecimiento personal y social".</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <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>
---	--	--	---	---	---