



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"/>		

NOMBRE DE LA UNIDAD	UNIDAD N°2: ENTRENAMIENTO: AEROBOX	TIEMPO DE IMPLEMENTACIÓN (HORAS)	10 HORAS
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA)	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"> - Ejercicios de Activación - Movilidad Articular general - Elongación muscular. <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasos básicos del Aerobox - 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. - Aseo e higiene personal. 	<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> Parlante Sala Nelly Parra Botella de agua individual Toalla de manos individual</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> 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"> - Ejercicios de Activación - Movilidad Articular general - Elongación muscular. 	<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. 	<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. 	<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.

		<p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Secuencia de movimientos <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>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>OBJETIVO DE EVALUACIÓN: <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"> - Ejercicios de Activación - Movilidad Articular general - Elongación muscular. <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Secuencia de movimientos de Aerobox <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de flexibilidad - Ejercicios de relajación y respiración. - Aseo e higiene personal 	<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"> - Ejercicios de Activación - Movilidad Articular general - Elongación muscular. <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos Básicos de la Danza <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>Tipo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" 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> <i>Parlante</i> <i>Cuecas</i> <i>Pañuelo</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> Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</p>
---	-----------------------------	--	--	---	---