Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable

PLANIFIACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 8 DEL 18 AL 22 DE MAYO 2020

ASIGNATURA /CURSO	Educación Física y Salud 5° básico
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Marcos Lucero
CONTENIDO	Resolver tareas motrices
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1	(OA6) Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. (OA8) Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad de hablar. (OA9)Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.
MOTIVACIÓN	Queridos estudiantes en esta semana número 8 y durante todo un mes, realizaremos un plan de ejercicios. Este plan de ejercicios se realizar 3 veces por semana, lunes, miércoles y viernes cuyo objetivo es poder crear un hábito de ejercicios que perdure durante los años. Se sabe que el ejercicio es fundamental para nuestro cuerpo, es por esto que te desafío a realizar esta r durante semanal cumpliendo con los requisitos que se te piden en esta guía. Puedes realizar tus ejercicios acompañados de tu familia y música. Te dejo el siguiente link con la rutina de ejercicios: https://www.youtube.com/watch?v=DcxqLUAVpMo
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades Rutina de ejercicio:1.-Movilidad Articular2.-Abdominales3.-Flexiones de brazos4.-Sentadillas5.-Estocadas6.-Elongacion.
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl Fecha de entrega:22/04/2020

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
Nombre:		
Curso: Quinto básico	**Fecha:**	**Profesor : Marcos Lucero**
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: (OA6) ,(OA8),(OA9)		**CONTENIDOS: Ejecutar** actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos

Enviar ticket de salida y planilla semanal completada
al siguiente correo: Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

#LAVATELASMANOS

INDICACIONES GENERALES

1.- De acuerdo a la unidad de **Actividad física y deportiva** durante esta semana y durante todo un mes el estudiante realizara un plan de entrenamiento en casa, siendo entrenamientos por semana lunes, miércoles y viernes, completando 12 sesiones de entrenamiento.
2.-Cada estudiante debe completar la planilla de registro de actividad. Esta planilla servirá para observar si el estudiante ha realizado o no las actividades, esta planilla se debe responder a consciencia.
3.-Enviar por correo electrónico o WhatsApp el ticket de salida realizado.
4.- Dudas o consultas serán respondidas en correo institucional mencionado en el pie de página al correo institucional.

Registro personal de Rutina

Asignatura:	**Educación Física**
Nombre del Profesor:	
Nombre del Alumno:	
Curso:	

PLANILLA DE REGISTRO
En este registro con una X debes completar si has cumplido con los ejericicios. Con esta planilla se quiere observar como a sido la ejecución de tus ejercicios durante las semanas.

	LUNES			**MIERCOLES**			**VIERNES**		
	N/L	**M/L**	**L**	**N/L**	**M/L**	**L**	**N/L**	**M/L**	**L**
Movilidad articular									
Abdominales									
Flexiones de brazos									
Sentadillas									
Estocadas									
Elongación									

N/L= No Logrado M/L=Medianamente Logrado L=Logrado

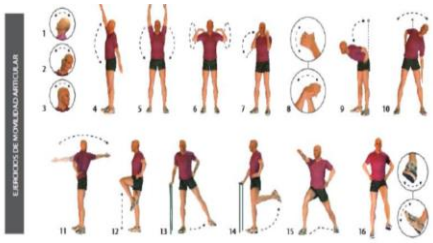
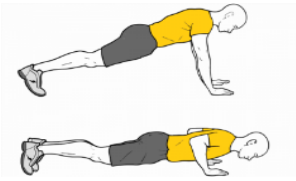
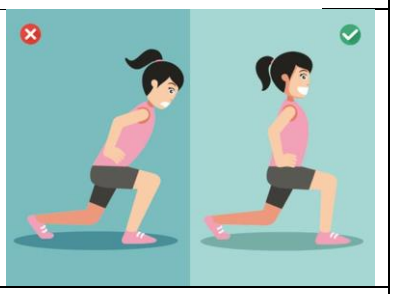
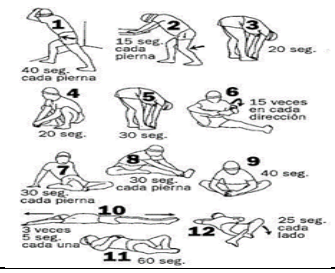
EJEMPLO DE PLANILLA DE REGISTRO

	LUNES			**MIERCOLES**			**VIERNES**		
	N/L	**M/L**	**L**	**N/L**	**M/L**	**L**	**N/L**	**M/L**	**L**
Movilidad articular			x			x		x	
Abdominales									
Flexiones de brazos		x				x		x	
Sentadillas	x			x				x	
Estocadas		x			x				x
Elongación		x			x				x

Enviar ticket de salida y planilla semanal completada
al siguiente correo: Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

#LAVATELASMANOS

Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua **Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable**

Ejercicios	Descripcion del ejercicio	Imagen
Movilidad articular *Realizar de 3 a 5 minutos.	Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales como cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos.	
Abdominales * Realizar 3 series de 30 repeticiones abdominales	1.-Acostarse boca arriba con las rodillas (flexionadas) dobladas, si es posible sobre una colchoneta. 2.-Las rodillas deben doblarse en un ángulo que permita a los talones quedar lo más cerca posible de la parte anterior de los muslos.	
Flexiones de brazos *Realizar 3 series de 10 repeticiones. (elegir opción que más acomode)	1.-Acuéstese boca abajo. 2.-Coloque las palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros, ligeramente más abiertos que el ancho de sus hombros. 3.-Mantenga su cuerpo erguido. 4.-Levante el cuerpo hacia arriba e ir enderezando los brazos, procura mantener una postura erguida.	Opción 1 
Sentadillas *Realizar 3 series de 20 repeticiones sentadillas profundas con brazos al frente	1.-Mantén el tronco recto y no arquees la espalda ni hacia adelante ni hacia atrás y 2.-Bajar como si realizaras la acción de sentarte, es decir, realiza el movimiento en la cadera y haz presión abdominal para tener una mayor estabilidad. 3.Luego comenzar con el tronco recto y nuevamente bajar.	
Estocadas * Realizar 3 series de 20 repeticiones estocadas alternados las piernas.	1.-Comenzar de pie, con las manos en la apoyadas en la cintura y las piernas ligeramente separadas. 2.-Dar un paso hacia delante,con el torso y recto posible y perpendicular al suelo. 3.-Mientras, la pierna que se quede detrás se irá doblando hasta casi tocar el suelo con la rodilla, pero sin llegar a hacerlo. 4.-Volvemos a la posicion inicial .Recorcar que se debe realizar con el pie derecho e izquierdo.	
Elongación *De 3 a 5 minutos.	Elasticidad o elongaciones de miembros inferiores y superiores como se ven en la imagen.	

Enviar ticket de salida y planilla semanal completada
al siguiente correo: Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

#LAVATELASMANOS

Recomencaciones para realizar esta actividad:
1.-Contar con ropa comoda para realizar los ejercicios (buzo del colegio)
2.-Contar con hoja de registro(si no esta impresa,la puedes realizar en tu cuaderno de educación física).
3.-Utilizar un espacio seguro.
4.- Contar con botella con agua para hidratarse.
5.-Contar con toalla para secar el sudor.
6.-Realizar pausa cada vez que te sientas cansado,lo importante es cumplir con el ejercicio.
7.-Recordar completar ticket de salida,fotografiar y enviar al correo del profesor.

Ticket de salida semana 1

TICKET DE SALIDA

1.-Nombra cambios físicos que notaste en tu cuerpo mientras realizabas ejercicios.

2.-Nombra los músculos de tu cuerpo que tú crees que más trabajaste.

3.- ¿Cómo crees que esta rutina de ejercicios de ayudar en tu vida diaria?

Invita a tu familia que participe contigo de esta rutina semanal

¡¡ÁNIMO!!

Enviar ticket de salida y planilla semanal completada
al siguiente correo: Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

#LAVATELASMANOS