



PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 9 DEL 25 AL 29 DE MAYO 2020

| | |
|---|---|
| ASIGNATURA /CURSO | Educación Física y Salud 5° básico |
| NOMBRE DEL PROFESOR/A | Marcos Lucero |
| CONTENIDO | Ejercicio Físico y Aptitud Física. |
| 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 | iiiBuenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 9 en la cual haremos una retroalimentación de las clases anteriores recordando los ejercicios realizados. No olvidar realizar tu rutina de ejercicios. 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 brazos 4.-sentadillas5.-Estocadas6.-Elongacion. |
| EVALUACIÓN | Evaluación Formativa |
| ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO | marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl Fecha de entrega:29/05/2020 |

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

| | | |
|---|---------------|--|
| Nombre: | | |
| Curso: Quinto básico | Fecha: | Profesor : Marcos Lucero |
| OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: (OA6), (OA8), (OA9). Realizar una retroalimentación de los contenidos ya pasados. | | 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 ejercicios. 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



| Ejercicios | Descripción 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 posición 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



Recomendaciones 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.- Lavarse las manos y la cara después de la clase.
- 8.-Recordar completar ticket de salida,fotografiar y enviar al correo del profesor.

Ticket de salida

| /// /// /// TICKET DE SALIDA /// /// /// | |
|--|--|
| 1.- ¿Cómo podrías explicar que los ejercicios que has realizado son de diferentes intensidades? | |
| 2.- ¿Estás de acuerdo con que realizar una rutina de ejercicio puedes lograr cambios en tu cuerpo? | |
| 3.- ¿Qué cambios harías en tu vida cotidiana para lograr una vida activa y saludable? | |

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



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

#LAVATELASMANOS