



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 10 DEL 1 AL 5 DE JUNIO 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	(OA8) Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física. (OA9) Higiene postura y vida saludable.
MOTIVACIÓN	Queridos estudiantes en esta semana número 10 y durante todo un mes, realizaremos un plan de ejercicios. Este plan de ejercicios se realizará 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 rutina 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 sobre la importancia del lavado de manos y los beneficios de realizar actividad física: https://www.youtube.com/watch?v=NMmAj1EKdVo https://www.youtube.com/watch?v=GM4Fsh13Qwo
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades Rutina de ejercicio:1.-Movilidad Articular 2.-Plancha: https://www.youtube.com/watch?v=HmEW4yVTXyk 3.-Flexiones Spiderman: https://www.youtube.com/watch?v=SQ0Ck60J7BU 4.-Sentadillas con peso: https://www.youtube.com/watch?v=Y7gusVvd-g4&t=8s 5.-Burpee: https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE 6.-Elongacion.
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa: Sera el Ticket de Salida
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl Fecha de entrega:5/06/2020

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

#LAVATELASMANOS



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre:		
Curso: Quinto básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: (OA6), (OA8), (OA9). Realizar tercera semana de rutina de ejercicios.		CONTENIDOS: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos

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

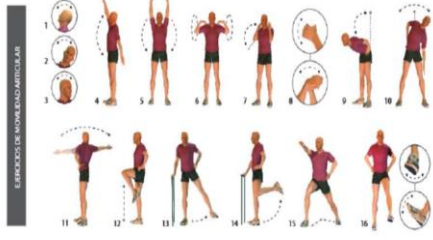



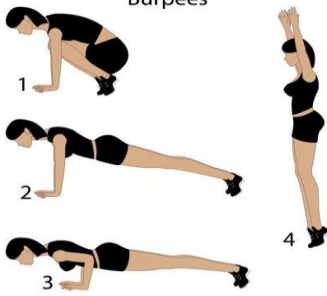
M/L=Medianamente Logrado

L=Logrado

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

#LAVATELASMANOS

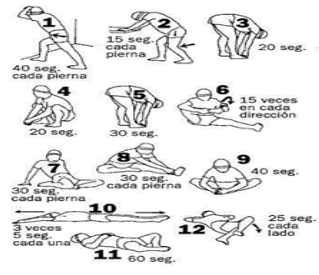


Ejercicios	Descripción del ejercicio	Imagen
Movilidad articular *Realizar de 3 a 5 minutos.	Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales como cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos.	
Plancha *Realizar 3 series de 20 segundos	<ol style="list-style-type: none"> Coloca tus palmas en el suelo. Las muñecas van alineadas a los codos, formando una línea recta. Ponte en posición de tabla (como si fueras a realizar una flexión). Conecta los dedos de los pies con el piso, aprieta los glúteos. Alínea tu cabeza con la espalda. 	<p>CÓMO HACER LA PLANCHA</p> <p>Espalda recta</p> <p>Hombro en línea con el codo</p> <p>Antebrazos apoyados</p> <p>Apriete sus abdominales</p> <p>RETRO 30 DÍAS FITNESS</p> 
Flexiones Spiderman *Realizar 3 series de 10 repeticiones. (elegir opción que más acomode)	<ol style="list-style-type: none"> Ponte en la posición clásica de flexiones con las piernas estiradas y los abdominales contraídos. Al descender, dobla la pierna derecha y rota la rodilla derecha de modo que vaya más allá del codo derecho. Al subir, lleva la pierna de nuevo a la posición inicial y acerca ahora la pierna izquierda al codo izquierda. 	
Sentadillas con peso. *Realizar 3 series de 12 repeticiones sentadillas profundas con brazos al frente	<ol style="list-style-type: none"> Mantén el tronco recto y no arquees la espalda ni hacia adelante ni hacia atrás y 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. Luego comenzar con el tronco recto y nuevamente bajar. Utilizar un peso que puedas mantener sobre tus brazos mientras realizas la sentadilla. (Puedes utilizar una botella con agua) 	
Burpees * Realizar 3 series de 10 repeticiones estocadas alternados las piernas.	<ol style="list-style-type: none"> Apoya las manos en el suelo a la anchura de tus hombros. En esta posición tus pies deben estar entre tus manos. En un salto, impulsa tus pies hacia atrás hasta quedarte en posición de plancha. Aquí es importante que la cadera se quede en horizontal con el suelo y no baje. Ahora realiza una flexión tocando tu pecho con el suelo. Recuerda mantener la espalda recta en esta fase para no lesionarte. Impulsa los pies hacia delante hasta volverte a colocar como la posición inicial en donde estabas agachada. Salta extendiendo los brazos hacia arriba y aterrizas 	<p>Burpees</p> 

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

#LAVATELASMANOS



	suavemente.	
Elongación *De 3 a 5 minutos.	Elasticidad o elongaciones de miembros inferiores y superiores como se ven en la imagen.	

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

Responde el Ticket de salida en tu **Cuaderno.**

Invita a tu familia que participe contigo de esta rutina semanal

TICKET DE SALIDA

1.- ¿De los ejercicios realizados cuales te acomoda realizar y cuáles no? ¿Explica Por qué?

2.- ¿Selecciona uno de los ejercicios y explica cómo te has sentido al realizarlo? Menciona lo que te complico y lo que no te complico al hacer ejercicio.

3.- ¿Cómo podrías logran un equilibrio en tu vida entre realizar actividad física y una buena alimentación? ¿Qué alimentos podrías comer y cuáles no?

¡¡ÁNIMO!!

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

#LAVATELASMANOS