**PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE**

**SEMANA 5 DEL 27 al 30 DE ABRIL AL 1 2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **ASIGNATURA/CURSO** | Educación Física y Salud 6° Básico  |
| **NOMBRE DEL PROFESOR** | Marcos Lucero  |
| **CONTENIDO** | Actividades Deportivas y Juegos Colectivos |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)** | OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase |
| **MOTIVACIÓN**  | Ejercicios en familia.Motiva a tu familia a participar de tu rutina de ejercicios, con compañía se trabaja mejor. La música también puede ser tu compañía e inyección de energía para realizar tus ejercicios. |
| **ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS**  | Vestir su buzo, buscar un lugar adecuado, si puedes hazte acompañar por un familiar. Selecciona 4 ejercicios de la imagen, siguiendo las instrucciones dadas, realiza cada ejercicio en el tiempo señalado para cada uno de ellos.Recursos: buzo, computador o celular. |
| **EVALUACIÓN** | Evaluación FormativaElige 4 ejercicios y graba un video realizándolosEnviar el video realizando la actividad  |
| **ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO** | Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl Fecha de entrega: 4 de mayo |

|  |
| --- |
| GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA  |
| Nombre: |
| Curso: Sexto Básico | **Fecha:** | **Profesor : Marcos Lucero**  |
| OBJETIVOS DE APRENDIZAJES:(OA9) Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase | CONTENIDOS Secuencias de movimientos que potencien las habilidades motrices básicas.  |

**La Actividad física y el deporte en la vida escolar**

Observa los siguientes ejercicios, selecciona 4 y realiza una rutina de ejercicio. Cada ejercicio tiene su clara descripción. A modo de apoyo te describiré algunos términos. Pero antes de realizar estos ejercicios debemos elongar,te dejo estos ejercicios.





Te dejo enumerado cada ejercicio con su serie, tiempo de trabajo y tiempo de descanso. Es importante cumplir con las instrucciones dadas.

Estos ejercicios los puedes realizar con tu familia así que como tarea motiva a tu familia a participar contigo.

1.- 3 series, 30seg. de trabajo, 30seg. de descanso

2.- 3 series, 15 repeticiones, 30seg. de descanso

3.- 4 series, 20 repeticiones, 30seg. de descanso

4.- 3 series, 20seg (mantener posición), 30seg. de descanso

5.- 3 series, 20seg (mantener posición), 30seg. de descanso

6.- 4 series, 10 repeticiones, 30seg. de descanso

7.- 3 series, 6 repeticiones, 30seg. de descanso

8.- 3 series, 10 repeticiones ,20seg. de descanso.

\*Recuerda enviar los ejercicios realizados por video al siguiente correo

Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl