



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 11 DEL 8 AL 12 DE JUNIO 2020

ASIGNATURA /CURSO	Educación Física y Salud 6° 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	iiiBuenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 11 de educación física y salud. Esta clase es la última de nuestra rutina de ejercicios. Puedes realizar tus ejercicios acompañados de tu familia y música. Te dejo el siguiente link sobre la importancia de la hidratación cuando se realiza ejercicio : https://www.youtube.com/watch?v=Ysla29Bab6E
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.-Ejercicios de Coordinación: https://www.youtube.com/watch?v=ZdXJQWEyOic 5.-Burpee: https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE 6.-Estocadas: https://www.youtube.com/watch?v=I1RB_azA6c&t=9s 7.-Elongacion.
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa: Ticket de Salida
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl Fecha de entrega:12/06/2020 WhatsApp: +56964515300 Recordar sacar una fotografía a la actividad y enviarla al correo del profesor.

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

#LAVATELASMANOS



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre:		
Curso: Sexto básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: Realizar cuarta semana de rutina de ejercicios en casa.		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 realizará un plan de entrenamiento en casa, los días 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 conciencia.
- 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 ha 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									
Plancha									
Flexiones Spiderman									
Ejercicios de Coordinación									
Burpees									
Estocadas									
Elongación									

N/L= No Logrado

M/L=Medianamente Logrado

L=Logrado

Enviar ticket de salida y planilla semanal completa 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"> 1.-Coloca tus palmas en el suelo. 2.-Las muñecas van alineadas a los codos, formando una línea recta. 3.-Ponte en posición de tabla (como si fueras a realizar una flexión). 4.-Conecta los dedos de los pies con el piso, aprieta los glúteos. 5.-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>RETO 30 DÍAS FITNESS</p>
Flexiones Spiderman *Realizar 3 series de 10 repeticiones. (elegir opción que más acomode)	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Ponte en la posición clásica de flexiones con las piernas estiradas y los abdominales contraídos. 2.-Al descender, dobla la pierna derecha y rota la rodilla derecha de modo que vaya más allá del codo derecho. 3.-Al subir, lleva la pierna de nuevo a la posición inicial y acerca ahora la pierna izquierda al codo izquierda. 	
Ejercicios en escalera de coordinación *Realizar 2 veces casa ejercicios	<p>Confecciona tu escalera de coordinación de la siguiente manera con scotch, cinta masking o tiza. Te dejo el siguiente link con los ejercicios. Cada ejercicio se debe realizar 3 veces. https://www.youtube.com/watch?v=ZdXJQWEyOic</p>	
Burpees * Realizar 3 series de 10 repeticiones estocadas alternados las piernas.	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Apoya las manos en el suelo a la anchura de tus hombros. En esta posición tus pies deben estar entre tus manos. 2.-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. 3.-Ahora realiza una flexión tocando tu pecho con el suelo. Recuerda mantener la espalda recta en esta fase para no lesionarte. 4.-Impulsa los pies hacia delante hasta volverte a colocar como la posición inicial en donde estabas agachada. 5.-Salta extendiendo los brazos hacia arriba y aterrizas suavemente. 	<p>Burpees</p>

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

#LAVATELASMANOS



<p>Estocadas * Realizar 3 series de 15 repeticiones estocadas alternados las piernas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. Recordar que se debe realizar con el pie derecho e izquierdo. 	
<p>Elongación *De 3 a 5 minutos.</p>	<p>Elasticidad o elongaciones de miembros inferiores y superiores como se ven en la imagen.</p>	

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.

TICKET DE SALIDA

1.-¿De los ejercicios realizados en esta semana cuál sientes tú que fue de mayor impacto para tu cuerpo? ¿Por qué?
2.- ¿Cómo ha sido tu experiencia realizando esta rutina de ejercicios? ¿Por qué?
3.- ¿Qué otro hábito saludable podrías complementar con la rutina de ejercicios?

Invita a tu familia que participe contigo de esta rutina semanal

¡¡ÁNIMO!!

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

#LAVATELASMANOS