**PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE**

**SEMANA 12 DEL 15 AL 19 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)Practicar actividades físicas en forma segura. |
| **MOTIVACIÓN**  | ¡¡¡Buenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 12 de educación física y salud.Te dejo el siguiente link La importancia de la alimentación para nuestro cuerpo:<https://www.youtube.com/watch?v=4Gc4XGnLa4Y> |
| **ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS**  | ActividadesRutina de ejercicio:1.- Completar planilla mensual y final de plan de trabajo |
| **EVALUACIÓN** | Evaluación Formativa: A través de Ticket de Salida |
| **ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO** | Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl Fecha de entrega:15/06/2020 WhatsApp: +56964515300 Recordar sacar una fotografia a la actividad y enviarla al correo del profesor. |

|  |
| --- |
| GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA  |
| Nombre: |
| Curso: Sexto básico  | **Fecha:** | **Profesor : Marcos Lucero**  |
| OBJETIVOS DE LA CLASE: Finalizar plan de trabajo mediante planilla de observación.  | **CONTENIDOS:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos |

**PLANILLA DE REGISTRO MENSUAL**

A continuación debes completar el siguiente recuadro del plan de trabajo que realizaste durante un mes.

Mencionar todas las dificultades y cambios fisicos que tuviste durante el mes de trabajo.

|  |  |
| --- | --- |
| Semana 1 | Dificultades : |
| Sensaciones : |
| Semana 2 | dificultades |
| Sensaciones  |
| Semana3 | Dificultades : |
| Sensaciones :  |
| Semana 4 | Dificultades : |
| Cambios Fisicos : |

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

2.- ¿Podrías mencionar en que deportes podrían ser efectivos esta rutina de ejercicios?

3.- Que efectos tendría mi cuerpo y mente si no realizo ejercicio constantemente y no tenga una alimentación saludable?

1.- ¿Podrías replicar esta rutina de ejercicios con tu familia en forma segura ?

Invita a tu familia que participe contigo de esta rutina semanal

¡¡ÁNIMO