**PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE**

**SEMANA 5 DEL 27 DE ABRIL AL 1 DE MAYO 2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **ASIGNATURA /MODULO TO** | Educación Física 7° Básico |
| **NOMBRE DEL PROFESOR** | Marcos Lucero |
| **CONTENIDO** | Actividad física y deportiva |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)** | (OA 3) Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable. |
| **MOTIVACIÓN** | Correr, Saltar, Flexiones, Abdominales, estas palabras creo que las conoces porque ya hemos realizado actividad física. A continuación, te pido que leas y observes tu guía en la cual tendrás diferentes ejercicios y motívate y crea tu rutina de ejercicio siguiendo las instrucciones, tú familia puedo participar junto a ti y así realizan ejercicios en familia. |
| **ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS** | Observa los ejercicios que se muestran en las imágenes.  Elige 4 y realiza una rutina siguiendo las instrucciones que se muestran en cada imagen.  Graba un video realizando la rutina.( duración 3 a 5 minutos) (si no puedes grabar el video dibuja la secuencia en tu cuaderno de la asignatura.  NO OLVIDES .  Que antes de realizar la actividad debes realizar ejercicios de elongación que están en la guía. |
| **EVALUACIÓN** | Evaluación Formativa  Lista de cotejo  Debes registrar en tu cuaderno la ejecución de los ejercicios, indicando la hora y el día que los realizaste. |
| **ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO** | [Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl](mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl)  Fecha de entrega: 1de mayo |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA | | |
| Nombre: | | |
| Curso: Séptimo básico | **Fecha:** | **Profesor : Marcos Lucero** |
| OBJETIVOS DE APRENDIZAJES  (OA 3) Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, | | **CONTENIDOS**  Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.  Aplicar habilidades motrices específicas de deportes individuales o de oposición. |

**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.

**Series:**Numero de veces que se hace cada ejercicio.

**Repeticones/Segundos:**Numero de veces que repito el movimiento del grafico o segundos que tengo que hastar haciendo cada ejercicio.

**Repuperación:**Tiempo que estoy parado hasta hacer la siguiente serie del mismo ejercicio.

**Importante:** Realizar de manera adecuada los ejercicios y repspetar los tiempos de descansos.

Acontituacion te dejo ejercicios de elongacion para realizar antes y despues de realizar los ejercicios para activar tu musculatura y prevenir alguna lesión.



