**PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE**

**SEMANA 6 DEL 4 AL 8 DE MAYO 2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **ASIGNATURA/ CURSO** | Educación Física 7° Básico |
| **NOMBRE DEL PROFESOR/A** | 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** | Observan video <https://www.youtube.com/watch?v=J5kAKCRMDT8> |
| **ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS** | Ponerse el buzo  Observa video  Lee las instrucciones de la guía  EJERICICIOS  1.-Skipping  2.-Jumping jacks  3.-Saltar  4.-Plancha  5.-Escalador  Realiza la rutina de ejercicios, ojala en compañía de un familiar  Desarrolla la guía  Realiza tu actividad de higiene personal |
| **EVALUACIÓN** | Evaluación Formativa  Responde las siguientes preguntas.  1.- ¿Cómo se sintió tu cuerpo al realizar el primer ejercicio?  2.- ¿Te costó mantener la posición en los ejercicios?  3.-¿Qué ejercicio te costó realiza?¿Por qué? |
| **ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO** | [Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl](mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl)  Fecha de entrega: 8 de 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Skipping en el lugar** :4 series de 20 segundos de trabajo, con 10 segundos de descanso.  Recordar mantener la postura erguida y elevar piernas, como en la imagen. | Elevación de rodillas o skipping - Entrenamientos.com |
| **Jumping jacks:** Separar y juntar, brazos y piernas como en la imagen: 3 series,15 repeticiones ,20 segundos de descanso. | Entrenamiento Hiit - Yo elijo una vida sana |
| **Bajar y saltar:** 4 series,16 repeticiones ,20 segundos de descanso.  Recordar mantener el equilibrio al bajar y al saltar. | Entrenamiento Hiit - Yo elijo una vida sana |
| **Plancha:** 4 series, 20seg (mantener posición), 20seg. de descanso  Recordar mantener una posición lineal como en la imagen. | Este plan de ejercicios de plancha de 21 días permite combatir la ... |
| **Escalador:**4 series de 20 segundos de trabajo, con 30 segundos de descanso.  Su movimiento hace que se trabaje la resistencia, pero el estar con brazo y abdomen contraídos para no caernos, también hace que se solicite la fuerza, siendo por tanto un ejercicio muy completo. | Ejercicio Del Escalador De Montaña Para El ABS Entrenamiento En ... |

