



Colegio Jean Piaget  
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

“Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente seguro y saludable”



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

<b>ASIGNATURA /CURSO</b>	Educación Física y Salud 7° básico
<b>NOMBRE DEL PROFESOR/A</b>	Marcos Lucero
<b>CONTENIDO</b>	Ejercicio Físico y Aptitud Física.
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD</b>	(OA8) Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física.  (OA9) Practicar actividades físicas en forma segura.
<b>MOTIVACIÓN</b>	iii Buenos 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 : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ysla29Bab6E">https://www.youtube.com/watch?v=Ysla29Bab6E</a>
<b>ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS</b>	Actividades Rutina de ejercicio:  1.-Movilidad Articular  2.-Plancha: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HmEW4yVTXyk">https://www.youtube.com/watch?v=HmEW4yVTXyk</a>  3.-Flexiones Spiderman: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SQ0Ck60J7BU">https://www.youtube.com/watch?v=SQ0Ck60J7BU</a>  4.-Ejercicios de Coordinación: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZdXJQWEyOic">https://www.youtube.com/watch?v=ZdXJQWEyOic</a>  5.-Burpee: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE">https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE</a>  6.-Estocadas: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=I1RB_azA6c&amp;t=9s">https://www.youtube.com/watch?v=I1RB_azA6c&amp;t=9s</a>  7.-Elongacion.
<b>EVALUACIÓN</b>	Evaluación Formativa: a través de Ticket de Salida
<b>ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO</b>	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: Séptimo 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**, esta semana y durante todo un mes el estudiante realizará un plan de entrenamiento en casa, debiendo realizarse 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**

<b>Asignatura:</b>	<b>Educación Física</b>
<b>Nombre del Profesor:</b>	
<b>Nombre del Alumno:</b>	
<b>Curso:</b>	

**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
<b>Movilidad articular</b>									
<b>Plancha</b>									
<b>Flexiones Spiderman</b>									
<b>Ejercicios de Coordinación</b>									
<b>Burpees</b>									
<b>Estocadas</b>									
<b>Elongación</b>									

N/L= No Logrado

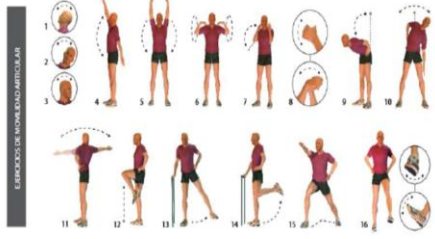



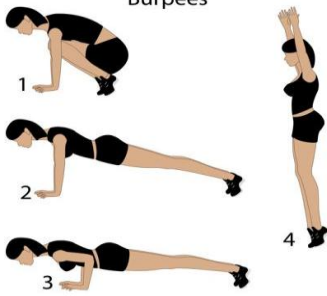
M/L=Medianamente Logrado

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 4 series de 20 segundos	<ol style="list-style-type: none"> <li>Coloca tus palmas en el suelo.</li> <li>Las muñecas van alineadas a los codos, formando una línea recta.</li> <li>Ponte en posición de tabla (como si fueras a realizar una flexión).</li> <li>Conecta los dedos de los pies con el piso, aprieta los glúteos.</li> <li>Alinea tu cabeza con la espalda.</li> </ol>	<p><b>CÓMO HACER LA PLANCHA</b></p> <p>Espalda recta</p> <p>Hombro en línea con el codo</p> <p>Antebrazos apoyados</p> <p>Apriete sus abdominales</p>  <p>RETRO 30 DÍAS FITNESS</p>
Flexiones Spiderman *Realizar 4 series de 10 repeticiones. (elegir opción que más acomode)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ponte en la posición clásica de flexiones con las piernas estiradas y los abdominales contraídos.</li> <li>Al descender, dobla la pierna derecha y rota la rodilla derecha de modo que vaya más allá del codo derecho.</li> <li>Al subir, lleva la pierna de nuevo a la posición inicial y acerca ahora la pierna izquierda al codo izquierda.</li> </ol>	
Ejercicios en escalera de coordinación *Realizar 3 veces casa ejercicios	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. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZdXJQWEyOic">https://www.youtube.com/watch?v=ZdXJQWEyOic</a>	
Burpees * Realizar 4 series de 10 repeticiones estocadas alternados las piernas.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Apoya las manos en el suelo a la anchura de tus hombros. En esta posición tus pies deben estar entre tus manos.</li> <li>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.</li> <li>Ahora realiza una flexión tocando tu pecho con el suelo. Recuerda mantener la espalda recta en esta fase para no lesionarte.</li> <li>Impulsa los pies hacia delante hasta volverte a colocar como la posición inicial en donde estabas agachada.</li> <li>Salta extendiendo los brazos hacia arriba y aterrizas suavemente.</li> </ol>	<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 20 repeticiones estocadas alternados las piernas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Comenzar de pie, con las manos en la apoyadas en la cintura y las piernas ligeramente separadas.</li> <li>2.-Dar un paso hacia delante, con el torso y recto posible y perpendicular al suelo.</li> <li>3.-Mientras, la pierna que se quede detrás se irá doblando hasta casi tocar el suelo con la rodilla, pero sin llegar a hacerlo.</li> <li>4.-Volvemos a la posición inicial .Recorcar que se debe realizar con el pie derecho e izquierdo.</li> </ol>	
<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 cómoda 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**