



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

ASIGNATURA /CURSO	Educación Física y Salud 7° 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	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 : 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: a través de 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: 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

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

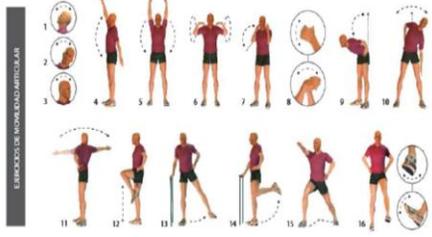
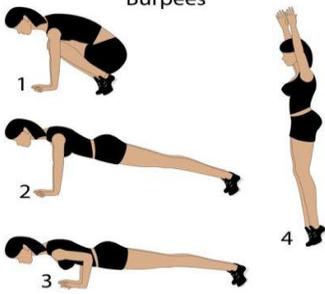
M/L=Medianamente Logrado

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 4 series de 20 segundos	<ol style="list-style-type: none"> Coloca tus palmas en el suelo. Las muñecas van alineadas a los codos, formando una línea recta. Ponte en posición de tabla (como si fueras a realizar una flexión). Conecta los dedos de los pies con el piso, aprieta los glúteos. Alinea 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>RETRO 30 DÍAS FITNESS</p>
Flexiones Spiderman *Realizar 4 series de 10 repeticiones. (elegir opción que más acomode)	<ol style="list-style-type: none"> Ponte en la posición clásica de flexiones con las piernas estiradas y los abdominales contraídos. Al descender, dobla la pierna derecha y rota la rodilla derecha de modo que vaya más allá del codo derecho. 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 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. https://www.youtube.com/watch?v=ZdXJQWEyOic	
Burpees * Realizar 4 series de 10 repeticiones estocadas alternados las piernas.	<ol style="list-style-type: none"> Apoya las manos en el suelo a la anchura de tus hombros. En esta posición tus pies deben estar entre tus manos. 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. Ahora realiza una flexión tocando tu pecho con el suelo. Recuerda mantener la espalda recta en esta fase para no lesionarte. Impulsa los pies hacia delante hasta volverte a colocar como la posición inicial en donde estabas agachada. 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 20 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 .Recorcar 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 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