**PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE**

**SEMANA 6 DEL 04 AL 08 DE MAYO 2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **ASIGNATURA /CURSO** | Educación Física/ 8° 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.Objetivo: Desarrollar ejercicios de resistencia cardiovascular. |
| **MOTIVACIÓN**  | Observan video <https://www.youtube.com/watch?v=J5kAKCRMDT8> |
| **ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS**  | Se visten con su buzoObservan video Leen la guía en la cual tendrás diferentes ejercicios para realizar siguiendo las instrucciones, invita a algún familiar.Realizan los ejercicios1.- Skipping2.- Tríceps3.- Bíceps4.-Plancha5.-EscaladorGraban videoRealizan actividad de higiene personal. |
| **EVALUACIÓN** | Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno, saca una foto y envía las respuestas.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 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**:5 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 |
| **Tríceps:** Realizar 5 series,10 repeticiones ,20 segundos de descanso.Utilizar una silla para poder realizar este ejercicio con los cuidados necesarios. | Bivouac: Les dips |
| **Bíceps:** Realizar 5 series,10 repeticiones ,20 segundos de descanso.Utilizar una silla o realizar el ejercicio en la pared, tomar los cuidados necesarios para su ejecución. | ▷ La MEJOR Rutina de torso en casa ¡No Hay Excusas! - Vida Fitness |
| **Plancha:** Realizar 5 series, 20seg (mantener posición), 20seg. de descansoRecordar mantener una posición lineal como en la imagen. | Este plan de ejercicios de plancha de 21 días permite combatir la ... |
| **Escalador:** Realizar series de 20 segundos de trabajo, con 30 segundos de descanso.Su movimiento hace que se trabaja 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 ... |
| ÁNIMO - Centro Fernando |