



**PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 8 DEL 18 AL 22 DE MAYO 2020**

ASIGNATURA /CURSO	Educación Física y Salud 8° básico
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Marcos Lucero
CONTENIDO	Resolver tareas motrices
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1	<p>(OA6) Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p> <p>(OA8) Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad de hablar.</p> <p>(OA9) Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.</p>
MOTIVACIÓN	<p>Queridos estudiantes en esta semana número 8 y durante todo un mes, realizaremos un plan de ejercicios. Este plan de ejercicios se realizar 3 veces por semana, lunes, miércoles y viernes cuyo objetivo es poder crear un hábito de ejercicios que perdure durante los años.</p> <p>Se sabe que el ejercicio es fundamental para nuestro cuerpo, es por esto que te desafío a realizar esta r durante semanal cumpliendo con los requisitos que se te piden en esta guía. Puedes realizar tus ejercicios acompañados de tu familia y música.</p> <p>Te dejo el siguiente link con la rutina de ejercicios: https://www.youtube.com/watch?v=F9uWc1dkcoE</p>
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	<p>Actividades</p> <p>Rutina de ejercicio:1.-Movilidad Articular2.-Abdominales3.-Flexiones de brazos4.- Sentadillas5.-Estocadas6.-Elongacion.</p>
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	<p>marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl Fecha de entrega:22/04/2020</p>

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre:		
Curso: Octavo básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: (OA6), (OA8), (OA9)		CONTENIDOS : Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos

Enviar ticket de salida y planilla semanal completada al siguiente correo: Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

#LAVATELASMANOS



INDICACIONES GENERALES

- 1.- De acuerdo a la unidad de **Actividad física y deportiva** durante esta semana y durante todo un mes el estudiante realizara un plan de entrenamiento en casa, siendo entrenamientos por semana 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 consciencia.
- 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 a 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									
Abdominales									
Flexiones de brazos									
Sentadillas									
Estocadas									
Elongación									

N/L= No Logrado

M/L=Medianamente Logrado

L=Logrado

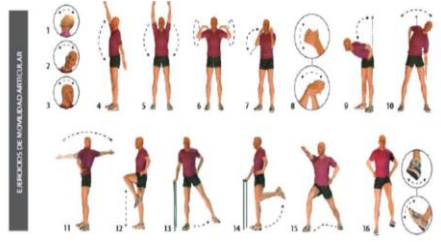

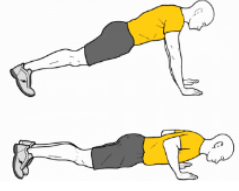



EJEMPLO DE PLANILLA DE REGISTRO

	LUNES			MIERCOLES			VIERNES		
	N/L	M/L	L	N/L	M/L	L	N/L	M/L	L
Movilidad articular			x			x		x	
Abdominales									
Flexiones de brazos		x				x		x	
Sentadillas	x			x				x	
Estocadas		x			x				x
Elongación		x			x				x

Enviar ticket de salida y planilla semanal completada al siguiente correo: Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

#LAVATELASMANOS



Ejercicios	Descripcion 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.	
Abdominales * Realizar 4 series de 30 repeticiones abdominales	1.-Acostarse boca arriba con las rodillas (flexionadas) dobladas, si es posible sobre una colchoneta. 2.-Las rodillas deben doblarse en un ángulo que permita a los talones quedar lo más cerca posible de la parte anterior de los muslos.	
Flexiones de brazos *Realizar 4 series de 20 repeticiones. (elegir opción que más acomode)	1.-Acuéstese boca abajo. 2.-Coloque las palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros, ligeramente más abiertos que el ancho de sus hombros. 3.-Mantenga su cuerpo erguido. 4.-Levante el cuerpo hacia arriba e ir enderezando los brazos, procura mantener una postura erguida.	Opción 1 
Sentadillas *Realizar 4 series de 25 repeticiones sentadillas profundas con brazos al frente	1.-Mantén el tronco recto y no arquees la espalda ni hacia adelante ni hacia atrás y 2.-Bajar como si realizaras la acción de sentarte, es decir, realiza el movimiento en la cadera y haz presión abdominal para tener una mayor estabilidad. 3.Luego comenzar con el tronco recto y nuevamente bajar.	
Estocadas * Realizar 4 series de 25 repeticiones estocadas alternados las piernas.	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.	
Elongación *De 3 a 5 minutos.	Elasticidad o elongaciones de miembros inferiores y superiores como se ven en la imagen.	

Enviar ticket de salida y planilla semanal completada al siguiente correo: Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

#LAVATELASMANOS



Recomencaciones para realizar esta actividad:

- 1.-Contar con ropa comoda 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.-Recordar completar ticket de salida,fotografiar y enviar al correo del profesor.

Ticket de salida semana 1

TICKET DE SALIDA	
1.- ¿Lograste realizar todos los ejercicios en los 3 días? ¿Tuviste alguna dificultad?	
2.- Nombra los músculos de tu cuerpo que tú crees que más trabajaste	
3.- ¿Cómo crees que esta rutina de ejercicios de ayudar en tu vida?	



Invita a tu familia que participe contigo de esta rutina semanal

¡¡ÁNIMO!!

Enviar ticket de salida y planilla semanal completada
al siguiente correo: Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

#LAVATELASMANOS



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable

Enviar ticket de salida y planilla semanal completada
al siguiente correo: Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

#LAVATELASMANOS