**PLANIFICACIÓN PARA EL AUTOAPRENDIZAJE**

**SEMANA 32**

**DEL 2 DE NOVIEMBRE AL 6 DE NOVIEMBRE AÑO 2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **ASIGNATURA /CURSO** | Educación Física / 1° Básico |
| **NOMBRE DEL PROFESOR** | Marcos Lucero |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)** | (OA3) Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) |
| **INDICADORES DE EVALUACIÓN PARA OA** | 1.-Evalúan las mejoras que han obtenido en su condición física por medio de un test.  2.-Desarrollan la condición física, utilizando en su plan de entrenamiento los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración y tipo de actividad.  3.-Practican su plan de entrenamiento y usan ejercicios relacionados con la condición física y asociados a la salud, como la fuerza muscular, la resistencia muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad. |
| **CONTENIDO** | Habilidades motrices básicas /Acondicionamiento físico |
| **HABILIDADES** | habilidades motrices básicas /ejecutar capacidades físicas básicas |
| **OBJETIVO DE LA CLASE** | Evaluar aprendizajes de manera formativa, relacionados con los indicadores de las clases 29,30 y 31. |
| **ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS** | ACTIVIDADES:   * Desarrollan evaluación formativa de la asignatura, con el propósito de analizar los contenidos trabajados y cuanto han aprendido durante este proceso. * Si no tienes la posibilidad del medio anterior. Envía las respuestas al correo o WhatsApp del profesor.   RECURSOS:   * Guía en forma digital * Cuaderno de Educación Física * Lápiz * Goma * Uso Drive – Computador, Tablet o Celular |
| **EVALUACIÓN FORMATIVA** | Se evaluará a través de Evaluación Formativa: |
| **ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO** | Si no pudiste realizar la evaluación formativa en forma online, debes sacar foto a la hoja de respuestas y enviarla con el nombre del estudiante y el curso al cual pertenece al siguiente correo: [marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl](mailto:marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl)  WhatsApp: **+56964515300** |