



Educación Física y Salud
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla
Semana 11: 15-19 junio

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Presentación del programa de estudio

		Semana 11	15 - 19 junio
Curso	7º - 8º	Clase	11
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas, aplicando conductas de autocuidado y seguridad.		
<u>Objetivos 1,2,3,4,5 de la semana</u> (Indicadores de evaluación)	1.- Registran los días que realizaron ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio practicado. 2.- Realizar rutina de ejercicios para los días LUNES – MIÉRCOLES - VIERNES 3.- Toman agua para mantenerse hidratados. 4.- Ejecutan en su plan de entrenamiento, actividades físicas que son de su interés. 5.- Retroalimentación objetivos descendidos		
Valor a desarrollar	Superación personal para ir mejorando en las rutinas cada semana.		
Actitud durante la actividad	- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas en forma regular. (OA E) - Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social. (OA D)		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - Cronómetro - Vestimenta deportiva - Smartphone o computador - Toalla de mano		

Indicaciones generales:

- 1.- Esta es la 5ª semana de la **rutina** que será realizada por un período de 6 semanas, correspondiente a la semana 6-7-8-10-11-12, son 3 entrenamientos por semana de intensidad moderada a vigorosa, (*según Escala de borg = percepción del esfuerzo en 5 a 8*) completando 12 sesiones de entrenamiento al mes.
- 2.- **Enviar** evidencias: (archivo de actividades/tareas) **más** video o fotos realizando las actividades, el video debe ser de 1 minuto, con esto registramos en planilla de avance de cada profesor.
- 3.- **Enviar** evidencias de las **semanas atrasadas** (actual 11) si aún no han sido enviadas.
- 4.- Dudas o consultas realizarlas en correo institucional o en WhatsApp de curso en horario de lunes a viernes hasta las 18:00 horas.

ATENCION



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl



Educación Física y Salud
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla
Semana 11: 15-19 junio

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

OA 3- 4: Plan de ejercicios, rutina del mes Mayo - Junio

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien.

SI VAS ATRASADO, CONTÁCTAME EN UN GRUPO O DE MANERA PRIVADA EN WHATSAPP.

En esta **semana 11**, seguimos con el gran desafío de la ejecución de la rutina, esta es la **5º semana de rutina**.

¡¡QUIERO FELICITAR, A TODOS LOS ESTUDIANTES QUE HAN ENVIADO SUS VIDEOS SEMANA A SEMANA, SIGAN ASÍ, ¡¡LOS BENEFICIOS QUE TENDRÁN SERÁN ENORMES!!

Recuerda que son 3 veces a la semana, por un periodo de 6 semanas. No olvides registrar la percepción de esfuerzo de la actividad (1-10) y su frecuencia cardiaca (FC) en reposo y en actividad (*pulsaciones por minuto*).



RETROALIMENTACION DE EVALUACIÓN FORMATIVA:

Antes de comenzar la rutina, ingresa a este link.

→ <https://youtu.be/DHOo1Ck2jo4>



1.- Les dejo las **instrucciones generales** de la semana (-10 – 11 - 12) en el siguiente link:

<https://youtu.be/yPUTDud8VhQ>

2.- **Rutina A:** Ejercicios cuerpo completo (FULL BODY) en la cual estará enfocada un poco mas al tren inferior.

<https://youtu.be/7MfOwN5SAl>

3.- **Rutina B:** Ejercicios cuerpo completo (FULL BODY) en la cual estará enfocada un poco mas al tren superior.

<https://youtu.be/06ZE0DFKiWU>

A tener en cuenta:

1.- Se progresivo, no comiences con todas las repeticiones al primer entrenamiento, **CONTÁCTAME**.



¡¡CON TODO ESTA 5º SEMANA DE ENTRENAMIENTO!!



Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl



Actividad: Registro de rutina, responder cada entrenamiento

1.- Ejecuté la rutina "A" el día 1 (lunes) de la semana 11 completa sin problemas.

Marca con un ticket: Logrado ____ Por lograr ____

2.- Ejecuté la rutina "B" el día 3 (miércoles) de la semana 11 completa sin problemas.

Marca con un ticket: Logrado ____ Por lograr ____

3.- Ejecuté la rutina "A" el día 5 (viernes) de la semana 11 completa sin problemas.

Marca con un ticket: Logrado ____ Por lograr ____

4.- Retroalimentación ¿vi el video de repaso de los contenidos descendidos mencionado mas arriba?

Marca con un ticket: Si ____ Por lograr ____



SEMANA 11: EVIDENCIA DE MI ENTRENAMIENTO					
REGISTRO	LUNES (1)	MÉRCOLES (3)	VIERNES (5)	(DÍA OPCIONAL)	EJEMPLO
Ropa adecuada					✓
Hidratación					✓
FC inicial (ppm)					66 ppm
FC final (ppm)					150 ppm
Escala de Borg (Nº)					6-7
Fecha					18-06-2020
Firma Apoderado					
Contractura (dolor corporal) muscular al día siguiente de la rutina.	(martes)	(jueves)	(sábado)		Del 1 al 10, me duele el cuerpo un "7"



REGISTRO



Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl