

Ruta de autoaprendizaje

**Plan de aprendizaje remoto**

**(En tiempos de covid-19)**

Semana del 30 marzo al 10 de abril

Curso: 1º MEDIO

Asignatura: EDUCACION FISICA Y SALUD/ Prof. Marcelo Wilson

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Temas/contenidos/Unidad | Tipo de actividad | Recurso para realizar la actividad.  Link textos de estudio digitales  Páginas web | Sistema de Evaluación formativa  (al retorno a clases) |
| INDICE DE MASA CORPORAL | Junto con la ayuda de los padres, tomar las medidas de estatura y Peso de cada alumno. | <https://www.tuasaude.com/es/calculadora/imc-infantil/> | Se tendrá como base para saber en que estado se encuentra cada alumno. Enviar al correo del profesor los datos.  [Profesormarcelo7@gmail.com](mailto:Profesormarcelo7@gmail.com) |
| HABILIDADES MOTRICES BASICAS FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESISTENCIA | Se realizarán trabajos de fuerza y flexibilidad por medio de ejercicios y estiramientos. | <https://www.youtube.com/watch?v=Qy4veWr0Cq8>  <https://www.youtube.com/watch?v=zCtn1XvU6DM>  <https://www.youtube.com/watch?v=Li3bvU7Q_fg>  <https://www.youtube.com/watch?v=LD37ZYZcJZ0> | Trabajo de auto cuidado personal. |
| HABILIDADES MOTRICES BASICAS | Reconocer los desplazamientos, saltos giros y coordinación. | GUIA 1 HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS | Enviar resuelta al mail.  [Profesormarcelo7@gmail.com](mailto:Profesormarcelo7@gmail.com)  TIEMPO DE GUIA 1 HORA |
| ALIMENTACION SALUDABLE | Fortalecer la alimentación saludable en el periodo que se esta viviendo | GUIA 2 DE ALIMENTACION SALUDABLE | Reforzar la nutrición como parte de la educación física.  TIEMPO DE lectura GUIA 1 HORA |

*A considerar:*

*La sala de computación estará disponible exclusivamente para trabajar en el aprendizaje remoto para el auto aprendizaje.*

Anexos