

Ruta de autoaprendizaje

**Plan de aprendizaje remoto**

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

16 al 27 de marzo

Curso: 2° Medio

Asignatura: Educación Física y salud/Prof. Manuel Ibañez

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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) |
| Unidad 1: Entrenamiento  En primera instancia se pretende identificar y aprender conceptos necesarios para la realización de un plan de entrenamiento.  Músculos, Funciones y acciones. | Guía 1  Identificar musculatura principal del cuerpo, tren superior y tren inferior.  Buscar funcionamiento del músculo a través del movimiento.  Guía 2  Aplicar lo aprendido rellenando tablas de trabajo. | Definiciones  <https://elcuerpohumano.es/sistema-muscular/>  Músculos  <https://www.uv.mx/personal/cblazquez/files/2012/01/Sistema-Muscular.pdf>  La fuerza  <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/los-musculos-o-grupos-musculares-mas-importantes-la-hora-de-entrenar-la-fuerza> | Observaciones y puntos base para evaluaciones prácticas. |

*A considerar:*

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

Anexos