

Ruta de autoaprendizaje

**Plan de aprendizaje remoto**

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

Semana del 30 de marzo al 10 de abril

Curso: 3 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) |
| UNIDAD 1 CUERPO HUMANO Y DEPORTE:  Acondicionamiento Físico | 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> | Se evaluará la condición física y el cuidado personal que hayan tenido durante el receso. |
| UNIDAD 1 CUERPO HUMANO Y DEPORTES  Reconocer nuestro cuerpo. | Reconocer los grupos musculares más importantes a la hora del acondicinamiento fisico, del Tren Superior y Tren Inferios. | <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/los-musculos-o-grupos-musculares-mas-importantes-la-hora-de-entrenar-la-fuerza> | Se evaluará los puntos indicados a la vuelta. |
|  | Reconocer sistema muscular y sus características. | GUIA 1 MUSCULOS | Enviar guia resuelta mail [profesormarcelo7@gmail.com](mailto:profesormarcelo7@gmail.com)  Tiempo desarrollo 1 hora |
|  | Trabajo físico individual en cuarentena | GUIA DE ENTRENAMIENTO EN CASA (3º Y 4º MEDIO) | trabajo personal de autocuidado. |