

Ruta de autoaprendizaje

**Plan de aprendizaje remoto**

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

Semana del 30 de marzo al 10 de abril

Curso: 4 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 ENTRENAMIENTO DE LA APTITUD FÍSICA | 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 condicion fisica y el cuidado personal que hayan tenido durante el receso.. |
| UNIDAD 1 ENTRENAMIENTO DE LA APTITUD FÍSICA  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 caracteristicas. | GUIA 1 MUSCULOS | Enviar guia resuelta mail [profesormarcelo7@gmail.com](mailto:profesormarcelo7@gmail.com)  Tiempo desarrollo 1 hora |
|  | Trabajo fisico indiviual en cuarentena | GUIA DE ENTRENAMIENTO EN CASA | trabajo personal de autocuidado. |
| UNIDAD 1 ENTRAMIENTO APTITUD FISICA | Desarrollar una bateria ( rutina) de ejercicios para realizar en casa semanal respecto a la guia de entrenamiento que contenga trabajo de fuerza | ENVIAR INFORME CON SUS EJERCICIOS HECHOS CON IMÁGENES DE LOS EJERCICIOS, TIEMPO, Y SERIES. TOMAR LA GUIA DE ENTRENAMIENTO COMO BASE | Enviar informe al correo. |