PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

Semanas de trabajo: 13 – 23 octubre del 2020

ASIGNATURA	**Educación Física y Salud**	**NIVEL**	**Séptimos**
PROFESOR/A	**Catalina Paredes** catalinaparedes@institutoclaret.cl **Agustín Badilla** agustinbadilla@institutoclaret.cl	**PROFESOR/A EDUCACIÓN DIFERENCIAL**	**Javier Calfunao** javiercalfunao@institutoclaret.cl **Cristina Vargas** cristinavargas@institutoclaret.cl
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	▪ Favorecer el ejercicio de los estudiantes en casa. ▪ Aplicar conductas de autocuidado. ▪ Detección y prevención de malas formaciones posturales. ▪ Disposición al trabajo, constancia y esfuerzo personal.		
DESEMPEÑO ESPERADO	▪ Interés por el autocuidado. ▪ Entender la importancia del cuidado de la postura corporal y columna vertebral. ▪ Identificar ejercicios para corregir y mejorar la postura corporal. ▪ Adoptar una buena actitud frente a la actividad.		
TAREA	1. Busca ejercicios de yoga o pilates para realizar en casa, a continuación te dejamos dos como sugerencias las cuales te ayudarán a trabajar la postura corporal. - Yoga: https://www.youtube.com/watch?v=3e7l_ol-VgE - Pilates: https://www.youtube.com/watch?v=9PpZdCcBk6I 2. Dirígete al siguiente link y responde preguntas relacionadas a la presentación que acabas de leer https://forms.gle/H6Pw9J7LCabWALmA9 - Si no puede realizar el formulario en línea, en la página del colegio encontrarás el formulario en PDF para imprimir o pasar al cuaderno y resolverlo de forma escrita y enviarlo por fotografías. - **Plazo máximo de entrega: viernes 23 de octubre.**		
EVALUACIÓN	▪ Sumativa Nota 2		
RECURSOS Y PLATAFORMA UTILIZADA	• Página web del colegio www.institutoclaret.cl • PDF "Postura Corporal, importancia de cuidar mi columna vertebral" • YouTube • Reforzamiento en clases virtuales • Material de apoyo enviado desde JUNAEB		