



**PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE**  
**SEMANA 8 DEL 18 AL 22 DE MAYO 2020**

<b>TÍTULO</b>	Habilidades Motrices Básicas de Locomoción, Manipulación y Estabilidad
<b>ASIGNATURA / MÓDULO TP</b>	Educación Física y Salud 2° básico
<b>NOMBRE DEL PROFESOR/A</b>	Marcos Lucero
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 2</b>	Habilidades Motrices (OA1) Vida Activa y Saludable (OA9) Seguridad, Juego Limpio y Liderazgo (OA11)  Organizarse en grupo para aplicar representaciones de símbolos, letras, números, palabras o figuras geométricas y practican actividades motrices. Conocen contenidos, habilidades, actitudes propias de la unidad.
<b>MOTIVACIÓN</b>	¡¡¡Buenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 8 de educación física y salud. Para comenzar con energía esta clase te dejo el siguiente link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ">https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ</a>
<b>ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS</b>	Actividades: 1.-Movilidad articular 2.-Trotar 3.-Representaciones con el cuerpo 4.-Robar moño 5.-Transportar objetos 6.-Hidratarse Recursos: Cuerda o pañuelo
<b>EVALUACIÓN</b>	Formativa Responden Ticket de salida
<b>ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO</b>	Se sugiere sacar fotografías a las preguntas ya desarrolladas y envíasalas con el nombre del estudiante y el curso al cual pertenece al siguiente correo: <a href="mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl">Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl</a> Plazo de entrega: 22 de mayo

Enviar ticket de salida al siguiente correo: [Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl](mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl)

**#LAVATELASMANOS**



**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**Nombre:**

**Curso: Segundo básico**

**Fecha:**

**Profesor : Marcos Lucero**

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJES:** (OA1,9,11) Organizarse en grupo para aplicar representaciones de símbolos, letras, números, palabras o figuras geométricas. Conocen contenidos, habilidades, actitudes propias de la unidad.

**CONTENIDOS:** Ejecución de una variedad de movimientos y juegos como actividad de calentamiento.

**ACTIVIDADES METODOLÓGICAS**

Realizan movilidad articular realizando un recorrido desde tobillos al cuello, el docente menciona la funcionalidad de las articulaciones y liquido sinovial durante la actividad física, ejecutan juego para la activación neuromuscular.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

**Calentamiento:** El estudiante se desplaza trotando de manera fluida por toda la casa

**ACTIVIDAD 1:** Ejecutan diferentes representaciones con la ayuda de tu familia, como símbolos, letras, números, palabras o figuras geométricas. Con su propio cuerpo, pero con la ayuda de alguna cuerda, toalla, etc.

- 1.- Letra A
- 2.- Figura geométrica, Triangulo
- 3.- Numero 6
- 4.- palabra ¡HOLA!

**ACTIVIDAD 2: ROBAR MOÑOS.** Se da a dos jugadores una cuerda o pañuelo que debe colocar a su espalda, sin anudar, metida entre el pantalón y que quede colgando. A la señal del árbitro(familiar) los jugadores tratan de quitar la "colita" del otro jugador tratando de conservar la colita propia. Quien le quita el pañuelo al otro es el ganador.

Enviar ticket de salida al siguiente correo: Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl



**ACTIVIDAD 3: TRANSPORTANDO OBJETOS** Se coloca 1 mesa (cestas, cajas o lo que se le parezca) a una distancia de 3 a 4 metros aproximadamente del punto de partida, ahí se colocarán distintos objetos (botellas de plástico, calcetines, tapas de botellas, toallas, bolitas de papel reciclado, etc.); los alumnos transportarán los objetos del punto de partida al otro extremo, con la parte del cuerpo que ellos decidan, repetirlo 2 o 3 veces más.

El reto es transportar los objetos con distintas partes del cuerpo desplazándose de distintas formas.

Ejecutan ejercicios de respiración acompañando el ciclo con movimiento de brazos y manos, realizan ejercicios de flexibilidad.

Inhalar:  
Subir brazos  
y mantener  
la respiración

Exhalar:  
Bajar brazos  
y dejar salir  
el aire.



### Recomendaciones para realizar esta actividad:

- 1.-Contar con ropa comoda para realizar los ejercicios (buzo del colegio)
- 2.-Utilizar un espacio seguro.
- 3.- Contar con botella con agua para hidratarse.
- 4.-Contar con toalla para secar el sudor.
- 5.-Realizar pausa cada vez que te sientas cansado,lo importante es cumplir con el ejercicio.
- 6.-Recordar completar ticket de salida,fotografiar y enviar al correo del profesor.

Enviar ticket de salida al siguiente correo: Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl



Colegio Jean Piaget  
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable

**TICKET DE SALIDA:** Responde las siguientes preguntas

TICKET DE SALIDA	
1.- ¿Lograste realizar las figuras geométricas, letras, números y palabras? Explica cómo.	
2.- ¿Las actividades realizadas hoy sirven para mantener una vida saludable? ¿Explica por qué?	
3.- ¿Cómo se llama la habilidad motriz que utilizaste para transportar los objetos y que no se cayeran?	

Invita a tu familia que participe contigo de esta rutina semanal

**¡¡ÁNIMO!!**

Enviar ticket de salida al siguiente correo: [Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl](mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl)

**#LAVATELASMANOS**



Colegio Jean Piaget  
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable



Enviar ticket de salida al siguiente correo: [Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl](mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl)

**#LAVATELASMANOS**