Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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

PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 9 DEL 25 AL 29 DE MAYO 2020

TÍTULO	Habilidades Motrices Básicas de Locomoción, Manipulación y Estabilidad
ASIGNATURA /MÓDULO TP	Educación Física y Salud 2° básico
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Marcos Lucero
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 2	(OA1) Habilidades Motrices (OA8) Conocimiento del cuerpo y autocontrol (OA9) Vida Activa y Saludable
MOTIVACIÓN	¡¡¡Buenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n°9 en la cual haremos una retroalimentación de las clases anteriores recordando los ejercicios y actividades realizados. Te dejo el siguiente link sobre el lavado de manos: https://www.youtube.com/watch?v=gEjnX86yeis
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades: 1.-Movilidad articular 2.-Trotar 3.-Representaciones con el cuerpo 4.-Robar moño 5.-Transportar objetos 6.-Hidratarse **Recursos**: Cinta masking, botellas de bebidas ,cuerdas y balón.
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa: Será el Ticket de Salida
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Se sugiere sacar fotografías a las preguntas ya desarrolladas y envíalas con el nombre del estudiante y el curso al cual pertenece al siguiente correo: Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl Plazo de entrega: 22 de mayo

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
Nombre:		
Curso: Segundo básico	**Fecha:**	**Profesor : Marcos Lucero**
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: (OA1,8,9). Realizar retroalimentación de las habilidades motrices básicas practicadas en clases anteriores.		**CONTENIDOS**: Ejecutar una variedad de movimientos y juegos como actividad de calentamiento.

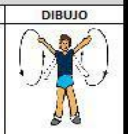
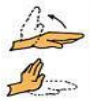
Enviar ticket de salida al siguiente correo: Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

#LAVATELASMANOS

ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

Realizan movilidad articular mediante un recorrido desde tobillos al cuello. El docente menciona la funcionalidad de las articulaciones y líquido 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 Circunducción 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.

ACTIVIDADES

1.- Locomoción: Trazar una línea en el piso de 3 a 4 metros la cual puede estar pintada o se puede demarcar con cinta masking. El estudiante se desplaza por una línea, al llegar al cono (pueden ser botellas de bebidas) gira y se devuelve por el otro lado en cuadrúpeda. Realizar este ejercicio 3 veces.

2.- Coordinación óculo manual: Trazar una línea en el piso de 3 a 4 metros la cual puede estar pintada o se puede demarcar con cinta masking, con un punto de inicio y final las cuales pueden ser botellas de bebidas vacías. Estudiante se desplaza con un balón, a ras de suelo, golpeándolo con la mano en una distancia de 3 a 4 metros. Se puede utilizar botellas de bebidas como punto de inicio y final, gira y vuelve. Realizar 3 veces este ejercicio.

3.- Coordinación dinámica: Trazar una línea en el piso de 3 a 4 metros la cual puede estar pintada o se puede demarcar con cinta masking, con un punto de inicio y final la cuales pueden ser botellas de bebidas vacías. Estudiante con los ojos abiertos salta continuamente con la pierna izquierda sobre una distancia de 3 metros. La rodilla derecha flexionada a 90º Brazos caídos. 30" de descanso y empezar con la otra pierna. Realizar 3 veces el mismo ejercicio.

4.- Orientación espacial Dentro/fuera: Estudiante se orienta en el espacio utilizando las nociones dentro/fuera. Con la ayuda de tu familia busca como crear círculos en el suelo, luego desplázate saltando dentro/fuera de los aros. Repetir 3 veces este ejercicio.

5.- Nociones de velocidad: Estudiante amarra un extremo de una cuerda en un poste (puede ser pilar, portón, reja, etc.) y la toma por el otro extremo, la hace girar rápidamente y después lentamente. Realizar este ejercicio 3 veces con la mano derecha e izquierda.

6.-Orientación espacial, Cerca/lejos: Estudiante se orienta en el espacio utilizando las nociones cerca/lejos. Lanza el balón cerca de un familiar, lanza el mismo balón tal lejos como le sea posible. Realizar este ejercicio 3 veces con la mano derecha e izquierda.

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.

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

Recomendaciones para realizar esta actividad:

1.-Contar con ropa cómoda para realizar los ejercicios (buzo del colegio)
2.-Contar con hoja de registro(si no esta impresa,la puedes realizar en tu cuaderno de educación física).
3.-Utilizar un espacio seguro.
4.- Contar con botella con agua para hidratarse.
5.-Contar con toalla para secar el sudor.
6.-Realizar pausa cada vez que te sientas cansado,lo importante es cumplir con el ejercicio.
7.- Lavarse las manos y la cara después de la clase.
8.-Recordar completar ticket de salida,fotografiar y enviar al correo del profesor.

Ticket de salida: Responde las siguientes preguntas

TICKET DE SALIDA

1.- ¿Cuáles son las habilidades motrices básicas que hemos trabajado?

2.- ¿Menciona cómo se siente tu cuerpo cuando realizas educación física?

3.- ¿Menciona 5 alimentos saludables y 5 alimentos no saludables?

¡¡ÁNIMO!!

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

#LAVATELASMANOS