



**PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE  
SEMANA 10 DEL 1 AL 5 DE JUNIO 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>                       | (OA1) Habilidades Motrices<br>(OA8) Conocimiento del cuerpo y autocontrol<br>(OA9) Vida Activa y Saludable                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>MOTIVACIÓN</b>                                                   | ¡¡¡Buenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 10 de educación física y salud. Te dejaré los siguientes videos sobre la importancia del lavado de manos y comer saludable.<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc">https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=e0pecj7ZCcQ">https://www.youtube.com/watch?v=e0pecj7ZCcQ</a> |
| <b>ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS</b>                         | <b>Actividades:</b><br>1.- TRANSPORTAR MATERIALES<br>2.-TODOS CABEMOS<br>3.-QUE NO CAIGA<br><b>Recursos:</b> Balón, botellas de bebidas, almohada, cojín.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>EVALUACIÓN</b>                                                   | Evaluación Formativa: Sera el Ticket de Salida                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO</b> | 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:<br><a href="mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl">Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl</a><br>Plazo de entrega:5/06/2020                                                                                                                             |

**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**Nombre:**

**Curso: Segundo básico**

**Fecha:**

**Profesor : Marcos Lucero**

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJES:** (OA1,8,9). Aplicar soluciones de orden y secuencia para resolver tareas motrices.

**CONTENIDOS:** Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular. Ejecutar una variedad de movimientos y juegos como actividad de calentamiento

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

**#LAVATELASMANOS**



**ACTIVIDADES METODOLÓGICAS**

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



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

**ACTIVIDADES**

**1.- TRANSPORTAR MATERIALES:** En parejas desplazarse por el espacio. Contar con diferentes tipos de materiales, almohada, cojín, balón, etc. y distribuirlos por diferentes lugares. A la señal de un familiar transportaran el material con diferentes partes del cuerpo, cuando pasen cerca de otro material, cambiarán de material y avanzaran con otra parte del cuerpo. Realizar este ejercicio con todos los materiales que seleccionaste al comienzo.

**2.-SIMÓN DICE:** El trabajo es individual. Debemos caminar por toda la casa y realizar lo que va diciendo un familiar; por ejemplo, simón dice caminar agachados, bien altos, acostarnos boca abajo, arriba, sentarse, a medida que transcurre el tiempo el familiar va colocando obstáculos en la casa que los estudiantes deben ir sorteando (botellas de bebidas).

**3.-QUE NO CAIGA:** En familia todos ubicados en un círculo y un familiar en el centro, lanza el balón hacia arriba, al mismo tiempo que dice el nombre de uno de los alumnos presentes, dicho alumno deberá salir de su lugar y tomar el balón antes que impacte el suelo, luego el alumno entrega el balón al familiar y se repite la acción anteriormente descrita.

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 está 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                                                                                         |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1.- ¿Que habilidad motriz fue la que se utilizó más en esta clase?                                       |  |
| 2.- ¿Qué parte de tu cuerpo piensas que se trabajó más durante la clase? ¿Por qué?                       |  |
| 3.- ¿Por qué es importante el lavado de cara y manos al término de la clase de Educación Física y Salud? |  |

ticket de salida: Responde las siguientes preguntas

Invita a tu familia que participe contigo

¡¡ÁNIMO!!

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

**#LAVATELASMANOS**