



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

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

#YOMEMUEVOENCASA



PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 11 DEL 8 AL 12 DE JUNIO 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	iiiBuenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 11 de educación física y salud. Te dejaré el siguiente link para comenzar con ánimo esta clase. https://www.youtube.com/watch?v=pc06kmPcNkk
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades: LANZAR Y RECIBIR TORRE DE TAPITAS DESPLAZAMIENTO(zig-zag) Recursos: Balón, tapas de bebidas, botellas de bebidas
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa: Sera 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 WhatsApp: +56964515300 Plazo de entrega:12/06/2020

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre:		
Curso: Segundo básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: Aplicar diferentes velocidades durante los desplazamientos, reconociendo articulaciones		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

#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 trotando de manera fluida por toda la casa.



ACTIVIDADES

LANZAR Y RECIBIR: El estudiante con un balón y 6 tapitas de bebidas deberá realizar la siguiente actividad. El estudiante realizará un círculo con las tapitas mientras él está en el centro. A la señal de "YA" de un familiar el estudiante lanza el balón hacia arriba toma una tapita de bebida y recibe el balón, cada vez que se lanza el balón hacia arriba el estudiante debe tomar una tapita y recibir el balón. Cuando el estudiante tome las 6 tapas repetir este ejercicio.

Variante: utilizar más tapitas y colocar las tapitas a más distancia del centro.

TORRE DE TAPITAS: Para este juego se necesita de dos jugadores. Cada jugador debe tener 5 tapitas de bebidas y dos conos (botella de bebida) que estarán a una distancia de 1 a 2 metros. Los jugadores dejarán las 5 tapitas al lado del cono (botella de bebida) y al mismo tiempo se formarán detrás de ella. A la señal de "YA" de un familiar los jugadores toman una tapita, corren hacia el otro cono (botella de bebida) y dejan la tapita, se devuelven al inicio, toman otra tapita y la dejan arriba de la primera tapita, realizar esta secuencia de ir y volver hasta que formen una torre con las 5 tapitas.

DESPLAZAMIENTO: Colocar 5 conos (puede ser cualquier objeto) a una distancia de 50 cm entre cada cono y realizar los siguientes ejercicios.

- 1.-Realizar zig-zag frontal ida y vuelta <https://www.youtube.com/watch?v=vLKI9Cu5zFo>
- 2.-Realizar zig-zag lateral ida y vuelta <https://www.youtube.com/watch?v=PdSEGR2KuEk>
- 3.-Realizar zig-zag con regreso de espalda <https://www.youtube.com/watch?v=1U18yKMTQKM>

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

Hidratarse durante se realizan los ejercicios.

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.- ¿Lograste formar la torre de tapitas? ¿Lograste tomar todas las tapitas sin dejar caer el balón?	
2.- ¿Lograste coordinar tu cuerpo para realizar zig-zag? ¿Se te hizo difícil este ejercicio?	
3.- ¿Por qué es importante hidratarse mientras realizas ejercicio?	

Invita a tu familia que participe contigo

¡¡ÁNIMO!!

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

#LAVATELASMANOS