



**PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 13 DEL 22 AL 26 DE JUNIO 2020**

TÍTULO	Habilidades Motrices Básicas de Locomoción, Manipulación y Estabilidad.
ASIGNATURA /MÓDULO TP	Educación Física y Salud 2º básico
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Marcos Lucero
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 2	(OA1) Habilidades Motrices (OA8) Conocimiento del cuerpo y autocontrol
MOTIVACIÓN	iiiBuenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 13 de educación física y salud. Te dejaré el siguiente link que describe como realizar una voltereta: https://www.youtube.com/watch?v=WmPaDnjUJjM
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades: 1.-Rodar y lanzar 2.-Lanzo y giro. 3.-Crucigrama Recursos: pelotitas,calcetines,botellas ,cuaderno y lápiz
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa: Sera el Ticket de Salida
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Fecha de entrega:26/06/2020 WhatsApp: +56964515300 Recordar sacar una fotografia a la actividad y enviarla al siguiente correo Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre:

Curso: Segundo básico

Fecha:

Profesor : Marcos Lucero

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: Ejecutar secuencia motriz aplicando volteos, giros con y sin ayuda, reconociendo posibles situaciones de riesgo durante la ejecución.

CONTENIDOS: Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.

ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

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

#LAVATELASMANOS



Realizan movilidad articular mediante un recorrido desde los tobillos hasta el cuello.

Calentamiento: El estudiante se desplaza realizando trote de manera fluida por toda la casa.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



ACTIVIDAD

Rodar y lanzar: Rodar sobre una colchoneta (puedes utilizar una toalla) de diferentes formas y con objetos (pelotitas, peluche, etc.) lanzarlos antes de terminar. Lanzar, rodar y atrapar el objeto que lanzas. Realizar este ejercicio 6 veces.

Volteretas: ubicados frente a una colchoneta. A la señal, deben llevar su mentón hacia el pecho, y realizar una voltereta hacia adelante, lanzan la pelota hacia arriba, hacen un giro en 360° y la toman sin que se caiga al suelo. Para variar la actividad, se puede girar en distintos sentidos (derecha/ izquierda) o realizar desplazamientos hacia adelante o atrás. Realizar 6 veces este ejercicio.

Cómo realizar una voltereta: <https://www.youtube.com/watch?v=WmPaDnjUJJM>

Lanzo y giro: Detrás de un cono (botella de bebida) y con 5 pelotitas (puedes hacer una pelotita de calcetines) el estudiante realizará el siguiente ejercicio, 4 pelotitas se dejan en el suelo y una se tiene en la mano. A la señal de un familiar el estudiante lanza la pelotita al aire, da un giro y dos aplausos, recepciona la pelotita y corre (una distancia de 2 metros) y se devuelve al cono. Realizar este ejercicio 4 veces.

Variante: Dejar 3 pelotitas en un extremo y 3 pelotitas al lado del cono. A la señal de un familiar el estudiante da un giro y dos aplausos, recepciona la pelotita corre al otro cono toma una pelotita y realiza el mismo ejercicio de dar un giro y dos aplausos, recepciona la pelotita vuelve al cono. Realizar este ejercicio 4 veces.

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.





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.- ¿Me podrías explicar con tus palabras como se realiza una voltereta?	
2.- ¿En qué deporte puedes asociar las volteretas?	
3.- ¿Lograste mantener el equilibrio cuando rodaste, lanzaste y recibiste el balón?	

Ticket de salida: Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

Invita a tu familia que participe contigo

¡¡ÁNIMO!!

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

#LAVATELASMANOS



Realiza el siguiente crucigrama en la guía o en tu cuaderno

Sopas de letras

Deporte



E	B	E	E	S	U	T	E	N	I	S	C	B
U	A	I	M	C	E	R	U	G	B	Y	I	S
N	B	A	T	I	F	Ú	T	B	O	L	C	I
H	A	O	O	O	E	T	B	E	P	A	L	V
N	L	S	N	B	N	T	I	R	O	T	I	O
R	O	V	L	E	C	I	S	R	N	L	S	A
I	N	S	O	L	A	S	N	L	O	E	M	E
S	M	B	A	L	O	N	C	E	S	T	O	N
N	A	E	E	A	E	M	N	A	T	I	D	N
D	N	M	C	A	N	I	A	N	N	S	L	O
I	O	O	T	M	S	O	B	L	M	M	L	O
S	U	D	B	É	I	S	B	O	L	O	A	R
D	N	A	T	A	C	I	Ó	N	L	N	V	O

ii
Q
ATLETISMO
BALONCESTO
BÉISBOL
BALONMANO

FÚTBOL
TENIS
CICLISMO

VOLEIBOL
NATACIÓN
RUGBY



¡UE TE VAYA EXCELENTE!!