



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 18 DEL 27 AL 31 DE JULIO 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 | (OA1) Habilidades Motrices: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos. |
| INDICADORES DE EVALUACIÓN PARA OA | Se desplazan en sentido horizontal y vertical de forma coordinada y manteniendo el control de su cuerpo; por ejemplo: carreras, saltos, entre otros |
| ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS | <p>Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Definiciones de conceptos. Habilidades Motrices Básicas. 2.- Escribe que partes del cuerpo son las que mas se trabajan en cada deporte. 3.-Ejercicio: Caminar y saltar como ranita. 4.-Trabajo de coordinación con un cuadrado confeccionado con cinta maskin, lana cuerda, etc. 5.-Responder en el cuaderno ticket de salida. <p>Recursos: Guía ,cuaderno,lápiz,lana,cuerda,cinta maskin.</p> |
| EVALUACIÓN | Evaluación Formativa: Será el Ticket de Salida |
| ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO | <p>Fecha de entrega:31/07/2020</p> <p>WhatsApp: +56964515300</p> <p>Recordar sacar una fotografia a la actividad y enviarla al siguiente correo Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl</p> |

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre: | | |
| Curso: Segundo Básico | Fecha: | Profesor : Marcos Lucero |
| OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: Ejecutar desplazamientos de manera coordinada, reconociendo partes de su cuerpo que actúan en los movimientos. | | CONTENIDOS: Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. |

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

#LAVATELASMANOS



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

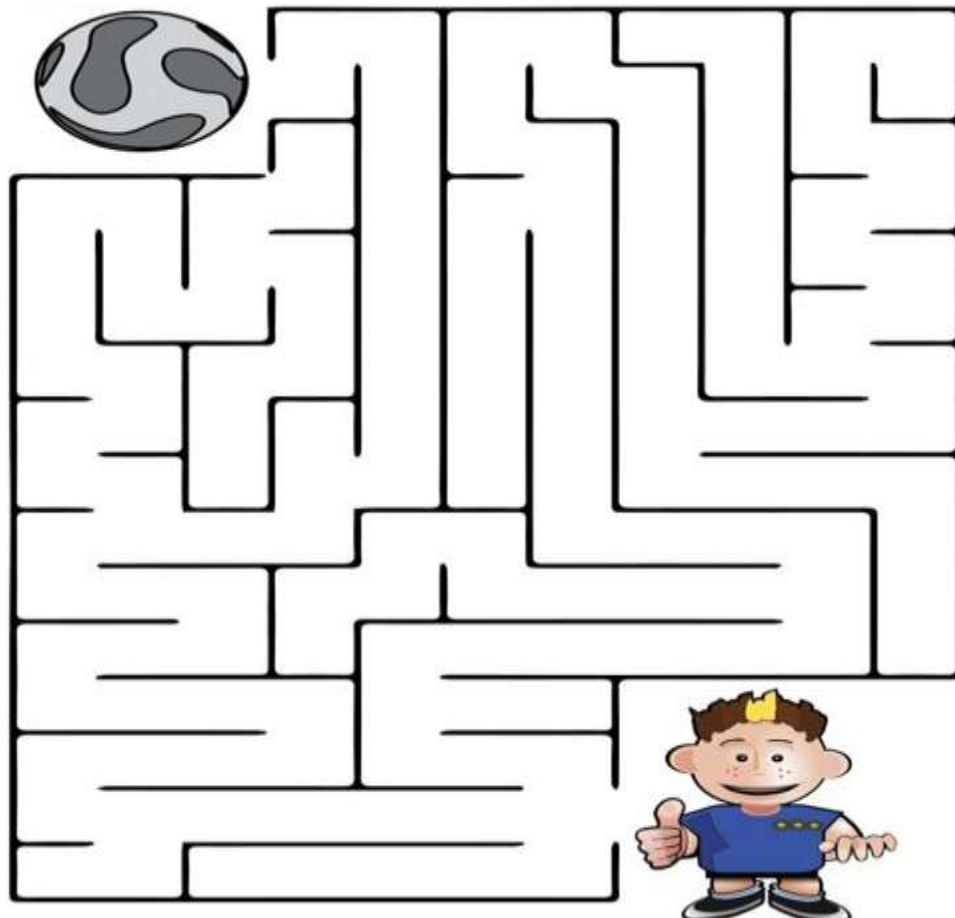
#YOMEMUEVOENCASA

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

¡¡¡Buenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 16 de educación física y salud sobre las Habilidades Motrices Básicas. A continuación de tejo el siguiente link para recordar que son las habilidades motrices básicas.

<https://www.youtube.com/watch?v=T7fJQZKagnk&t=5s>

Observa la siguiente imagen y ayuda al niño a encontrarse con el balón.



¿Qué son las Habilidades motrices básicas?

Se llama habilidad a la capacidad física para hacer una cosa. Las habilidades motoras básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como desplazamientos, saltos, giros, equilibrio, lanzamientos, recepción, correr, caminar, etc.

Las Habilidades Motrices Básicas de esta unidad son parte de nuestra vida, siempre la estamos aplicando y son 3.

- LOCOMOCIÓN
- MANIPULACIÓN
- ESTABILIDAD



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

#LAVATELASMANOS



Locomoción Es trasladarse de un lugar a otro de cualquier forma, caminando, trotando, gateando, rodando, saltar, etc.



Manipulación: Manipular objetos puede ser con cualquier parte de tu cuerpo, manos, pies, cabeza, muslos, como dominar un balón

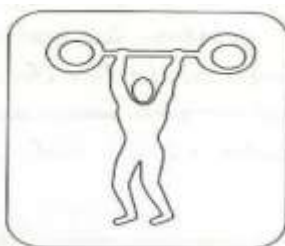
Estabilidad: Se refiere a mantenerse estable en un lugar o incluso estando en movimiento. Estabilidad esta relacionado directamente con el equilibrio. Existen dos tipos de equilibrios:



Dinámico: El **equilibrio dinámico**, es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación.

Estático: El **equilibrio estático** proyecta el centro de gravedad del cuerpo dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.

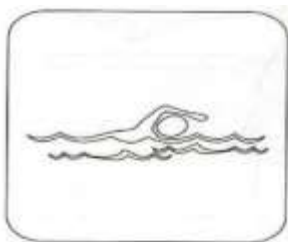
1.-Escribe que partes del cuerpo son las que mas se trabajan en cada deporte.



1.- _____

2.- _____

3.- _____



3.- _____

4.- _____

5.- _____

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



7.- _____

8.- _____

9.- _____

Recomendaciones para realizar esta actividad:

- 1.-Contar con ropa cómoda 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.- Lavarse las manos y la cara después de la clase.
- 7.-Recordar completar ticket de salida, fotografiar y enviar al correo del profesor.

ACTIVIDADES:



EL SALTO DE LA RANA: El estudiante con un objeto entremedio de las piernas debe realizar caminar de ranita, el estudiante no puede tocar el balón con las manos. Luego realizar el mismo ejercicio saltando.

TRABAJO DE COORDINACIÓN: Realizar cada ejercicio 5 veces. Puedes invitar a los integrantes de tu familia para que realicen la actividad contigo.

Confecciona un cuadrado como se ve en la imagen, puedes utilizar cinta maskin, cuerdas, lanas, etc.

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

#LAVATELASMANOS



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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

- 1.-Realizar saltos con los pies juntos hacia adelante, atrás, izquierda y derecha.
- 2.- Realizar saltos hacia adelante, atrás, izquierda y derecha. Con un pie, derecho e izquierdo.
- 3.-Realizar trabajos de coordinación. Realizar trote adentro y afuera de la del cuadrado.

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

- 1.- Explica con tus palabras en qué consistía el salto de la rana
- 2.- ¿De qué manera te ayuda la coordinación de tu cuerpo en la vida diaria?
- 3.- ¿Puedes mencionar que habilidades motrices trabajamos hoy?



**¡¡QUE TE VAYA
EXCELENTE!!**

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

#LAVATELASMANOS