



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 19 DEL 3 AL 7 DE AGOSTO 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	-Lanzan objetos de diferentes tamaños y formas por abajo y sobre la cabeza. -Cambian el balón de mano en mano.
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades: 1.-Definiciones de conceptos. Habilidades Motrices Básicas. 2.-Observar imagen y responder . 3.-Realizar lanzamientos hacia arriba con las manos mientras camina. Puede seleccionar el objeto que desee. a) Caminar, lanzar con mano derecha y recepcionar con mano derecha. b) Caminar, lanzar con mano izquierda y recepcionar con mano izquierda. c) Caminar, lanzar con mano derecha y recepcionar con mano izquierda. d) Caminar, lanzar con mano izquierda y recepcionar con mano derecha. e) Caminar en zigzag mientras se lanzan. f) Caminar de espalda y lanzar. 4.-Trabajo de lanzamientos y dominio y pelotitas. 5.-Responder en el cuaderno ticket de salida. Recursos: Guía ,cuaderno,lápiz, lana, pelotita de papel, scotch.
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa: Será el Ticket de Salida
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Fecha de entrega: 7/08/2020 WhatsApp: +56964515300 Recordar sacar una fotografía 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 lanzamientos reconociendo dirección en relación a su cuerpo.

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

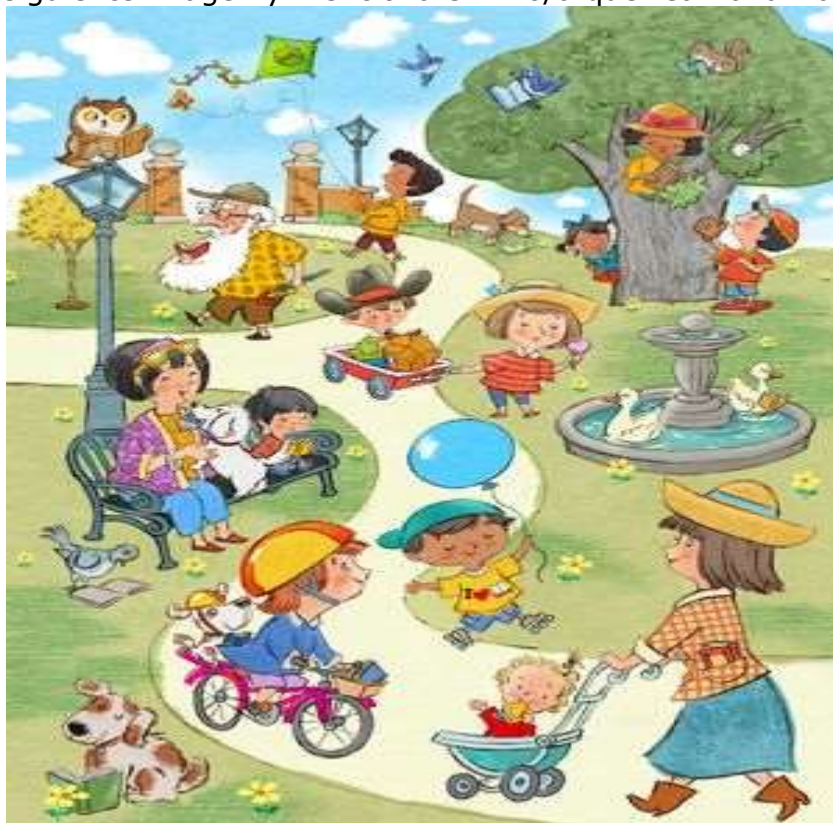
#YOMEMUEVOENCASA

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

iiiBuenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 19 de educación física y salud sobre las Habilidades Motrices Básicas.
A continuación te dejo el siguiente link para recordar que son las habilidades motrices básicas.

<https://www.youtube.com/watch?v=T7fJQZKagk&t=5s>

Observa la siguiente imagen y menciona el niño/a que realiza lanzamientos.



Respuesta:

¿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



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



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 está 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.



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:

1.-Realizan lanzamientos hacia arriba con las manos mientras camina. Puedes seleccionar el objeto que tu desees.

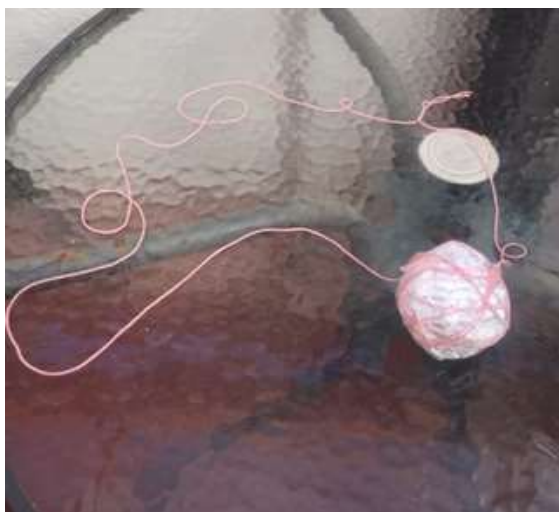
- a) Caminar, lanzar con mano derecha y recepcionar con mano derecha.
- b) Caminar, lanzar con mano izquierda y recepcionar con mano izquierda.
- c) Caminar, lanzar con mano derecha y recepcionar con mano izquierda.
- d) Caminar, lanzar con mano izquierda y recepcionar con mano derecha.
- e) Caminar en zig-zag mientras se lanzan.
- f) Caminar de espalda y lanzar.

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

#LAVATELASMANOS



2.-Para realizar los siguientes ejercicios se utilizarán los siguientes materiales. Lana o pitilla, pelotita de papel o de calcetín y scotch.



1.-Tomar el extremo de la lana y comenzar a girar la pelotita formando círculos.

2.-Dominaremos en la pelotita 10 veces con las manos y pies.

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

1.-Hoy trabajamos diferentes formas de lanzar y manipular ,si sabemos que los saltos son parte de las habilidades motrices ¿A qué habilidades motrices corresponde lanzar?

a)Estabilidad b)Manipulación c) Locomoción

2.- ¿Qué cambios podrías hacer para mejorar tus lanzamientos?

3.- ¿Puedes mencionar que habilidades motrices trabajamos en la clase de hoy?



**¡¡QUE TE VAYA
EXCELENTE!!**

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

#LAVATELASMANOS