



## PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE

### SEMANA 7 DEL 11 AL 15 DE MAYO 2020

<b>ASIGNATURA /CURSO</b>		Educación Física y Salud 3° básico
<b>NOMBRE DEL PROFESOR/A</b>		Marcos Lucero
<b>CONTENIDO</b>		Resolver tareas motrices
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)</b>	<b>DE LA</b>	Habilidades Motrices (OA2) Vida Activa y Saludable (OA9) Seguridad, Juego Limpio y Liderazgo (OA11)
<b>MOTIVACIÓN</b>		“EL GRAN JUEGO DE LA OCA DEPORTIVA” Prepárate a jugar junto a tu familia este juego de mesa deportivo. Observa el siguiente video de just dance para bailar con tu familia y actividad tu cuerpo para realizar la actividad.  ¡DIVIERTETE!  Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3xH6pZollVs">https://www.youtube.com/watch?v=3xH6pZollVs</a>
<b>ACTIVIDAD(ES) RECURSOS PEDAGÓGICOS</b>	<b>Y</b>	Actividades Jugar juego de la Oca Juego de acondicionamiento físico
<b>EVALUACIÓN</b>		Evaluación Formativa Responden Ticket de Salida
<b>ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO</b>		<a href="mailto:marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl">marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl</a> Fecha de entrega 15/05/2020



## GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre:

Curso: Tercero básico

Fecha:

Profesor : Marcos Lucero

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJES:** (OA1) Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas.

### CONTENIDOS

Combinan habilidades de desplazamiento, como reptar y correr de forma coordinada, trepar y saltar, caminar, correr y saltar, deslizarse y saltar en un pie, saltar con un pie y luego con el otro

## EL JUEGO DE LA ACTIVIDAD FISICA

El juego de la oca es un juego de mesa para dos o más jugadores. Cada jugador avanza su ficha por un tablero en forma de espiral con 29 casillas con dibujos. Dependiendo de la casilla en la que se caiga, se puede avanzar o por el contrario retroceder, y en algunas de ellas está indicado un castigo.

### **Materiales:**

- Un Tablero de la Oca
- 1 ficha de diferente color por cada Jugador (puedes crear tu ficha)
- Un dado. (utilizar objeto como dado)
- Jugadores: 2 o más. Las partidas clásicas suelen ser de 2 o 4 jugadores.
- Los jugadores, tiran el dado para ver quien comienza con el juego. El número mayor es el jugador n°1 y así sucesivamente se van designando los puestos a cada jugador.



## PRUEBA DE LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA

- 1.-Skipping durante 15 segundos.
- 2.- Talones al los gluteos durante 15 segundos.
- 3.-Realizar 15 saltos de ratina.
- 4.-Caminar 1 metro como arañita.
- 5.-Saltar con los pies juntos adelante y atrás.
- 6.-Mantener el equilibrio por 15 segundos
- 7.- **Lanzo nuevamente.**
- 8.-Saltar la cuerda 10 veces
- 9.- Hacer una imitación (animal, persona, etc.).
- 10.-Saltar 10 veces con los pies juntos.
- 11.-**Lanzo nuevamente .**
- 12.-Saltar 30 veces, abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez.
- 13.-**Lanzo nuevamente.**
- 14.-Skipping:" rodillas arriba", durante 30 segundos.
- 15.-**Lanzo nuevamente.**
- 16.-Realizar 50 pasos por tu casa.
- 17.-Realizar 15 flexiones de trabajo.
- 18.- Retar a alguien de tu familia a realizar un ejercicio de tu elección.
- 19.-Hacer un una imitación (animal ,persona ,etc.).
- 20.-Lanzo nuevamenet
- 21.-Dominar un balon con el pie 4 veces.
- 22.-Realizar 3 sentadillas.
- 23.-Caminar hacia atrás como Michael Jackson
- 24.-Bailar por 30 segundos.
- 25.-Caminar como pingüino



# LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA



15		14		13		12		11		10			
16		27	RETROCEDE 3 →	26		25		24		9	RETROCEDE ↓ 3		
17	RETROCEDE → 3	28		29				23		8			
18		19		20		21		22		7			
		1		2		3		4		5		6	



Lee y responde las siguientes preguntas.

TICKET DE SALIDA	
1.-¿Quién lidero el juego?¿De qué manera lo hizo?	
2.-¿Qué habilidades motrices son necesarias para reallizar este juego ?	
3.-¿De qué manera te ayudo el juego te ayudo a lleva una vida activa y saludable?¿Por qué?	

