



PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE

SEMANA 8 DEL 18 AL 22 DE MAYO 2020

ASIGNATURA /CURSO	Educación Física y Salud 3° básico
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Marcos Lucero
CONTENIDO	Estabilidad y Juegos Colectivos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 2 (TEXTUAL)	Habilidades Motrices (OA2) Vida Activa y Saludable (OA9) Seguridad, Juego Limpio y Liderazgo (OA11) Ejecutar ejercicios de desplazamiento, superando obstáculos y realizando actividades grupales.
MOTIVACIÓN	¡¡¡Buenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 8 de educación física y salud. Para comenzar con la clase primeros trabajemos nuestra mente, te dejo el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=I5jL10riBtc
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades: Movilidad articular. 1.-Superar obstáculos 2.-Lanzar bola de papel con papel de diario.3.-Escribiendo el nombre en familia. Ejercicios de respiración. Recursos: Actividad 1: Palo de escobillón, botellas, bolsas. Actividad 2: bola de papel Actividad 3: un lápiz, cordones de zapatos, lana y una hoja de oficio o cuaderno
EVALUACIÓN	Formativa Responden Ticket de Salida
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl Fecha de entrega 22/05/2020



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre:

Curso: Tercero básico

Fecha:

Profesor : Marcos Lucero

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: (OA1,9,11)

Ejecutar ejercicios de desplazamiento, superando obstáculos y realizando actividades grupales.

CONTENIDOS

Usar habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos recreativos en su vida cotidiana.

ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

Realizan movilidad articular mediante un recorrido desde tobillos al cuello, el docente menciona la funcionalidad de las articulaciones y liquido sinovial durante la actividad física, ejecutan juego para la activación neuromuscular.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

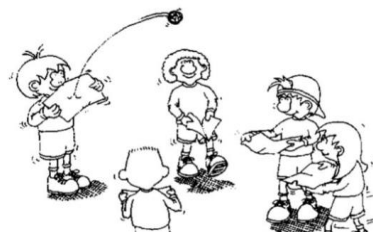
CALENTAMIENTO: El estudiante se desplaza realizando trotando de manera fluida por toda la casa.

SUPERAR OBSTÁCULOS: Con un palo de escobillón el estudiante debe pasar por diferentes obstáculos que debe dejar por un espacio por el cual realizará el recorrido. En el recorrido pueden poner botellas de bebidas o algo parecido. El estudiante debe poner una bolsa en cada extremo sin realizar un nudo, esta bolsa debe llevar algún peso para poder mantener el equilibrio.

- 1.- Caminar superando los obstáculos sosteniendo el palo de escobillón con sus bolsas en los extremos con los brazos hacia adelante.
- 2.- Caminar superando los obstáculos sosteniendo el palo de escobillón con sus bolsas en los extremos, el escobillón ahora ira en los hombros.
- 3.- Caminar superando los obstáculos con el palo de escobillón con sus bolsas en los extremos, detrás del cuello, justo por encima de tus hombros.

Realizar cada ejercicio 3 veces.

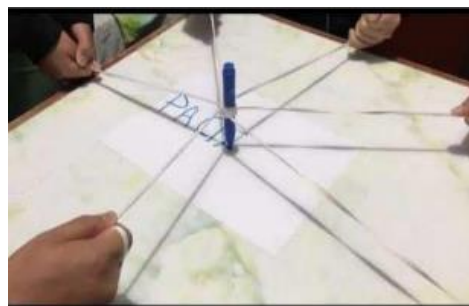
LANZAR BOLA DE PAPEL CON PAPEL DE PERIÓDICO. Se hace una bola de papel. Uno de los miembros de la pareja dispone de una hoja de periódico. El otro componente lanza la bola para que éste la reciba sirviéndose de la hoja. ¿De qué formas podemos lanzar? ¿Y de qué formas se puede recibir? ¿Qué ocurre si al pasar tensamos la hoja?





ESCRIBIENDO EL NOMBRE EN FAMILIA

El juego se realiza en pareja o familia. Para ello se requiere de un lápiz, cordones de zapatos, lana y una hoja de oficio o cuaderno, se coloca como se observa en la imagen y se ponen de acuerdo para escribir el nombre de los participantes.



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

Inhalar: Subir brazos y mantener la respiración

Exhalar: Bajar brazos y dejar salir el aire.



Recomendaciones para realizar esta actividad:

- 1.-Contar con ropa comoda 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.-Recordar completar ticket de salida,fotografiar y enviar al correo del profesor.



Ticket de salida: Responde las siguientes preguntas

TICKET DE SALIDA	
	1.- ¿Qué beneficios se pueden lograr al realizar juegos en donde se utilizan los brazos y manos? Nombra 2
	2.- ¿Tuviste alguna dificultad en el ejercicio de obstáculos? Nombra 2 dificultades.
	3.- ¿Cómo se sintió tu cuerpo al realizar los ejercicios de educación física? ¿Menciona a lo menos 4?



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

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

Invita a tu familia que participe contigo de esta rutina semanal
¡¡ÁNIMO!!

