



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



**PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 10 DEL 1 AL 5 DE JUNIO 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)	(OA1) Habilidades Motrices (OA8) Conocimiento del cuerpo y autocontrol (OA9) Vida Activa y Saludable
MOTIVACIÓN	¡¡¡Buenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 10 de educación física y salud. Te dejare los siguientes videos sobre la importancia del lavado de manos y comer saludable. https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc https://www.youtube.com/watch?v=e0pecj7ZCcQ
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades Movilidad articular. Calentamiento 1.-Sumo, resto y corro 2.-Salto la cuerda 3.-La locomotora 4.-Mantener el equilibrio Recursos: Botellas de bebidas ,cinta masking ,tiza ,lana ,bolsas ,hojas de cuaderno, balón.
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa: Será el Ticket de Salida
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl Fecha de entrega 5/06/2020

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre:		
Curso: Tercero básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: (OA1,8,9) Aplicar equilibrio en desplazamiento sobre una viga y otros implementos.		CONTENIDOS Usar habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos recreativos en su vida cotidiana.

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

#LAVATELASMANOS



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 o el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos de Circunducción 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 circunducciones 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 trotando de manera fluida por toda la casa.

SUMO, RESTO Y CORRO: Carrera de números, en el cual realizarán operaciones matemáticas. Consiste en escribir en hojas de cuadernos ejercicios de sumas y restas las cuales se dejarán dentro de dos bolsas, una para cada jugador. Frente a cada jugador se coloca un cono (que puede ser una botella de bebida) a una distancia de 1 a 3 metros. Cuando un integrante de la familia de la señal los jugadores correr a sus bolsas sacan un papel con el ejercicio matemática y lo desarrollan, el primero que lo realice y este bueno el ejercicio es el ganador.

VARIANTE: Un integrante de la familia dará los ejercicios matemáticos de suma y resta.

SALTO LA CUERDA: Cada estudiante tiene una cuerda (utilizar un material parecido para poder saltar). Se desplazarán saltando con ella durante dos minutos y luego tendrán un descanso activo, en el cual caminarán a un ritmo normal por 30 segundos. Repetir este ejercicio tres veces.

LA LOCOMOTORA: Se distribuyen de 5 a 10 aros (se pueden hacer con tiza, cinta masking, lana, etc.) por un espacio de la casa. Con ayuda de música y siguiendo su ritmo el alumno camina o trota por entremedio de los aros. Cuando la música se detenga el estudiante salta dentro del aro con un pie y mantiene el equilibrio por 30 segundos, luego seguir realizando esta actividad por todos los aros. Realizar este ejercicio con el pie derecho e izquierdo.

MANTENER EL EQUILIBRIO: El estudiante con un balón en una mano se desplazará por diferentes alturas de su casa, si cuenta con escalera caminar por la escalera. Dar 5 pasos y mantener el equilibrio por 30 segundos. Realizar este ejercicio 10 veces con cada pie.

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.-Contar con hoja de registro(si no esta 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.- ¿Qué habilidad motriz fue la que se utilizó más en esta clase?	
2.- Menciona los cambios en la frecuencia respiratoria que observaste mientras realizas ejercicio	
3.- ¿Cuál es la importancia del lavado de la cara y las manos al término de la clase de Educación Física y Salud?	

Ticket de salida: Responde las siguientes preguntas

Invita a tu familia que participe contigo

¡¡ÁNIMO!!

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

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

#LAVATELASMANOS