



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 11 DEL 8 AL 12 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	iiiBuenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 11 de educación física y salud. Te dejare el siguiente link para comenzar con ánimo esta clase. https://www.youtube.com/watch?v=IeaEzUuzFqQ
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades EL PUENTE HUMANO GOL CON LA MANO MAR Y TIERRA Recursos: Botellas de bebidas ,peluche ,juguetes ,etc.
EVALUACIÓN FORMATIVA	Ticket de Salida
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl Fecha de entrega:12/06/2020 WhatsApp: +56964515300 Recordar sacar una fotografia a la actividad y enviarla al correo del profesor.

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre:		
Curso: Tercero básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: Aplicar coordinación temporo-espacial de segmentos corporales, para recepciona balón en el aire.		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, se menciona la funcionalidad de las articulaciones y líquido sinovial durante la actividad física, ejecutan juego para la activación neuromuscular.

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

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 circunducciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos 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.	

EL PUENTE HUMANO: Se necesita 3 jugadores para esta actividad. Dos jugadores se ubican frente a frente tomados de manos detrás de un cono (botella de bebida), quedando el tercer jugador libre. La idea es formar un puente con las manos. Se coloca un cono (botella de bebida) en donde estarán los jugadores y otro cono a una distancia de 2 a 3 metros, en el cono que está en el otro extremo se dejarán diferentes objetos (Peluche, almohada, juguete, etc.). El jugador que queda libre deberá pasar por arriba de las manos y desplazarse de cúbito abdominal(guatita) hasta el otro extremo y recoger un objeto señalado anteriormente y transportarlo hasta el inicio. Realizar esta secuencia con todos los objetos que se dejaron (mínimo 6).

GOL CON LA MANO: Dos jugadores a una distancia de 1 a 2 metros estarán frente a frente con las piernas separadas a la altura de los hombros simulando ser un arco de fútbol. Entre jugadores se verá quien comienza a lanzar. Se lanzará por el suelo el balón y deben hacer un "GOL". Es un gol cuando el balón pasa por entre medio de las piernas. El primer jugador que llegue a los 6 goles es el ganador. Los jugadores no pueden cerrar las piernas.

MAR Y TIERRA: Los jugadores deberán ubicarse en medio de una línea designada en el piso, al mencionar mar o tierra deberán desplazarse hacia la derecha o izquierda según sea el caso, también pueden agregarse variantes de atrás o adelante cambiando las consignas de "este, oeste, norte y sur".



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

Inhalar: Subir brazos y mantener la respiración
Exhalar: Bajar brazos y dejar salir el aire.





Recomendaciones para realizar esta actividad:

- 1.-Contar con ropa cómoda 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: Responde las siguientes preguntas

TICKET DE SALIDA	
1.- ¿Cómo me ayuda tener control de mi mano dominante? Menciona un ejemplo en el cual te puede servir en tu vida.	
2.- Señala ¿Por qué es importante tener control de nuestros segmentos corporales?	
3.- ¿Por qué es importante hidratarse mientras realizas ejercicio?	

Invita a tu familia que participe contigo

¡¡ÁNIMO!!

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

#LAVATELASMANOS