



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



**PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 12 DEL 15 AL 19 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
MOTIVACIÓN	iiiBuenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 12 de educación física y salud. Te dejare el siguiente link sobre los deportes : https://www.youtube.com/watch?v=QAYb73cbOzk
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades 1.-PASES 2.-CONDUCCIÓN DE BALÓN LIBRE 3.-CONDUCCIÓN DE BALÓN CON BORDE INTERNO Recursos: Botellas de bebidas, 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:15/06/2020 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 técnica de borde interno y externo del pie, para patear y dar dirección a un balón.		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.

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 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	

DEFINICIONES:

¿Qué es conducción del balón?: Es la acción técnica que consiste en transportar el balón de una de un lugar a otro utilizando diferentes partes del pie, realizando toques sucesivos y manteniendo el control sobre el balón.

Borde externo: Corresponde a la parte externa del pie, la cual permite para pases a media, corta y larga distancia

Borde interno: Con la parte **interna** del pie, el balón se impacta a la altura del dedo gordo, esto hace que la pelota rote hacia adentro. Sirve para controlar mejor la zona a la que se dirige la pelota, se utiliza para pases a media y larga distancia.

Pases: El pase se lleva a cabo cuando un jugador le envía la pelota (el balón) a un compañero de su conjunto.

Te dejo el siguiente link demostrando conducción de balón: <https://www.youtube.com/watch?v=egZY9jyZxRc>



ACTIVIDADES:

PASES: Dar pases con un familiar o una pared. Los pases deben ser los bordes externo e interno (parte interior y exterior del pie)

CONDUCCIÓN DE BALÓN LIBRE: Estudiantes conducen un balón por dentro de un espacio seguro de la casa, la conducción debe ser con el pie derecho e izquierdo. Realizar este ejercicio por unos 5 minutos.

CONDUCCIÓN DE BALÓN CON BORDE INTERNO: El estudiante detrás de un cono (botella de bebida) debe realizar el siguiente ejercicio. Se colocarán 6 conos (botellas de bebidas) a una distancia de 30 centímetros entre sí, a la señal de un familiar deben conducir con el borde interno del pie derecho realizando zigzag. La conducción en zigzag se debe hacer ida y vuelta.

VARIANTES:

Realizar el mismo ejercicio con el borde externo. Realizar este ejercicio ida y vuelta 4 veces.

Realizar conducción con los bordes internos y externos, pero con el pie izquierdo. Realizar este ejercicio ida y vuelta 4

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



veces.

Realizar conducción del balón con el pie y borde a elección. Avanzar en conducción, llegar a un cono, realizar giro por el cono realizando conducción, avanzar y realizar lo mismo en los conos restantes. Realizar este ejercicio ida y vuelta 4 veces.

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 está 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 en tu cuaderno.

TICKET DE SALIDA	
1.- ¿Menciona los bordes del pie con el cual se pueda dar un pase? Realiza un dibujo de los bordes del pie.	
2.-¿En qué deportes se pueden realizar conducción del balón?	
3.- ¿Cuál es el objetivo de realizar una conducción de balón?	

Invita a tu familia que participe contigo
¡¡ÁNIMO!!

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

#LAVATELASMANOS