




PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 13 DEL 22 AL 26 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	<p>iiiBuenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 13 de educación física y salud. Te dejaré el siguiente link, ¿Cuánto sabes de los deportes? https://www.youtube.com/watch?v=NORlvtEMnHY.</p> 
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	<p>Actividades</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Rodar el balón 2.- Rodar 3.-Tiro al vaso 4.-Tiro al vaso acostado <p>Recursos: Botellas de bebidas, vasos y pelotitas de papel .</p>
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa: Será el Ticket de Salida
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	<p>Fecha de entrega:26/06/2020 WhatsApp: +56964515300 Recordar sacar una fotografía a la actividad y enviarla al siguiente correo Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl</p>

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

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

#LAVATELASMANOS



Nombre:		
Curso: Tercero básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: Aplicar precisión de balón, para hacerlo rodar hacia un punto determinado.		CONTENIDOS Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física hacia la salud.

ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

Realizan movilidad articular mediante un recorrido desde los tobillos hasta el cuello .

Calentamiento: El estudiante se desplaza realizando trote 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 pierna un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

ACTIVIDADES

RODANDO BALÓN: Los participantes distribuidos en pareja. Cada pareja se ubica de frente a una distancia de 3 metros. Rodando el balón, sale un jugador en dirección al compañero, lo rodea y hace una pequeña aceleración para regresar al punto de partida. Su compañero hace lo mismo. Este ejercicio se termina cuando cada jugador rodee 10 veces al otro compañero.

RODAR Y BOTAR: Coloca 5 botellas de bebidas a una distancia de 1 metro y tu detrás de un cono con un balón en las manos realizarás el siguiente ejercicio. Toma el balón con las dos manos y lanza rodando el balón hacia las botellas, el objetivo es lanzar y botar las botellas de bebidas. Realizar este ejercicio 4 veces.

Variante: Aumenta la distancia a 2 y 3 metros.

Lanza el balón 5 veces con la mano derecha y luego 5 veces con la mano izquierda.

Lanza con el pie izquierdo 5 veces y luego 5 veces con el pie derecho.

TIRO AL VASO: Coloca de 5 a 10 vasos (pueden ser plásticos) sobre una mesa o sobre el suelo y tú a una distancia de 1 a 2 metros de los vasos. Fabrica 10 pelotitas de papel luego comienza a lanzar una por una a los vasos, es importante que logres identificar cual es la mejor manera de lanzar. Realizar la actividad hasta que puedas colocar 7 pelotitas en los vasos.

TIRO AL VASO ACOSTADO: Coloca de 5 a 10 vasos acostados (pueden ser plásticos) sobre una mesa o sobre el suelo y tú a una distancia de 1 a 2 metros de los vasos. Fabrica 10 pelotitas de papel luego comienza a lanzar rodando las pelotitas a los vasos. Realizar la actividad hasta que puedas colocar 7 pelotitas en los



vasos.

Ejecutar ejercicios de respiración acompañando el ciclo con movimiento de brazos y manos, realizar 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.- ¿Cuál fue la diferencia de realizar los ejercicios con la mano derecha e izquierda?	
2.- ¿Menciona 5 deportes en los cuales debes lanzar y hacer rodar un balón o pelota?	
3.- ¿Qué deporte es el que está en el laberinto, observa que hay un lanzador y un portero?	

Invita a tu familia que participe contigo

¡¡ÁNIMO!!

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

#LAVATELASMANOS

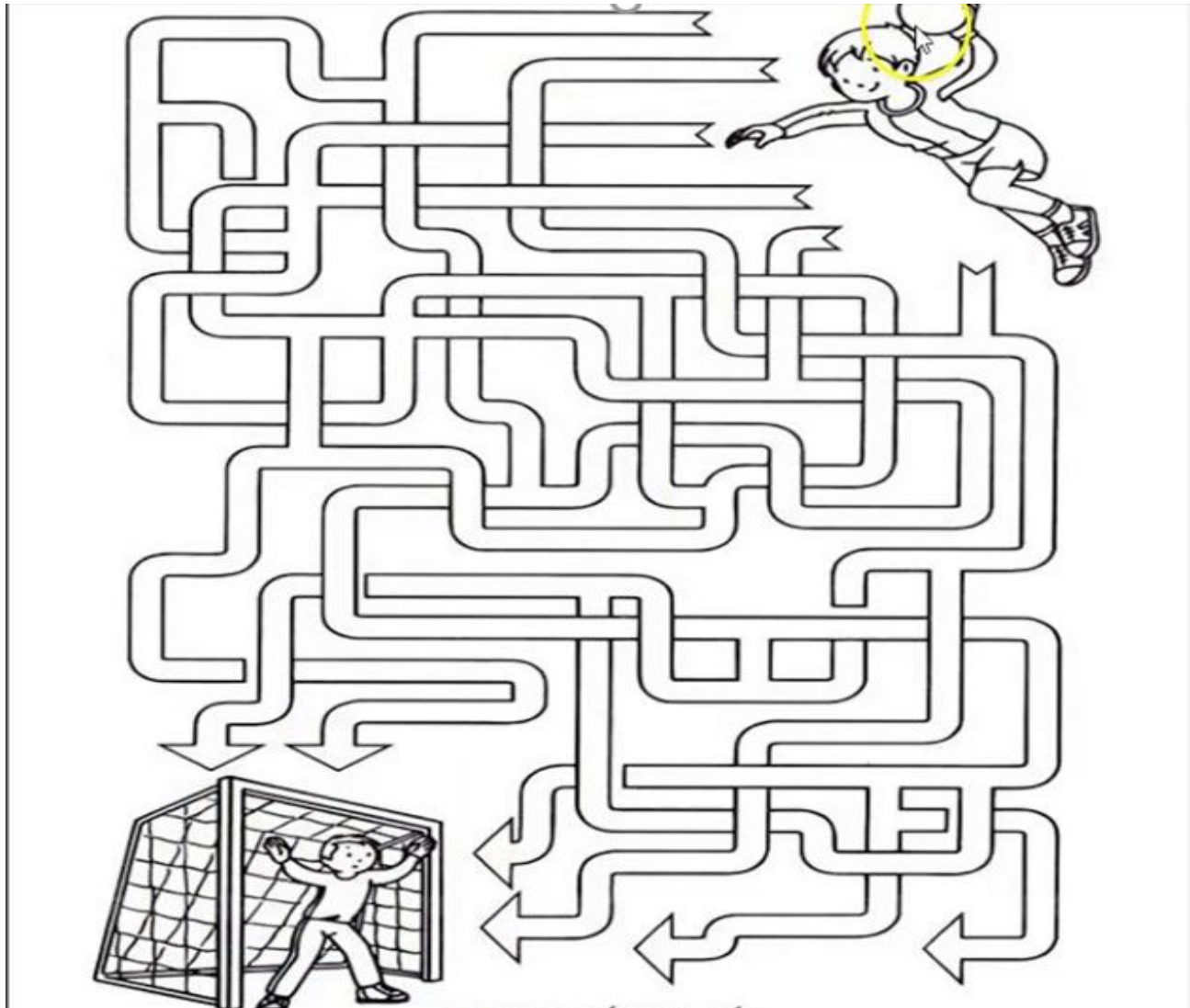


Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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

Realizar el siguiente laberinto y adivina el deporte.



¡¡QUE TE VAYA

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

EXCELENTE!!

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

#LAVATELASMANOS