



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 18 DEL 27 AL 31 DE JULIO 2020

TÍTULO	Combinando habilidades motrices
ASIGNATURA / MÓDULO TP	Educación Física y Salud 3° básico
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Marcos Lucero
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD	(OA1) Habilidades Motrices: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.
INDICADORES DE EVALUACIÓN PARA OA	Aceleran una carrera para alcanzar una mayor altura o distancia en el salto.
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades: 1.-Definiciones de conceptos. Habilidades Motrices Básicas. 2.- Observar imagen y mencionar la cantidad de habilidades y destrezas que se pueden apreciar. 3.-Confecciona una escalera de coordinación para realizar ejercicios de saltos.La escalera de coordinación debe tener 10 cuadrados 4.-Realizar saltos con los pies juntos por cada cuadrado. 5.-Saltar con un pie por cada cuadrado. Pie derecho y pie izquierdo. 6.-Saltar con los pies juntos cuadrado por medio. 7.-Saltar con los pies de un lado al otro avanzando sobre la escalera de coordinación. 8.-Realizar Skipping ida y vuelta. 9.-Responder en el cuaderno ticket de salida. Recursos: Guía ,cuaderno,lápiz,lana,cuerda,cinta maskin.
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa: Será el Ticket de Salida
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Fecha de entrega:31/07/2020 WhatsApp: +56964515300 Recordar sacar una fotografía a la actividad y enviarla al siguiente correo Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

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

#LAVATELASMANOS



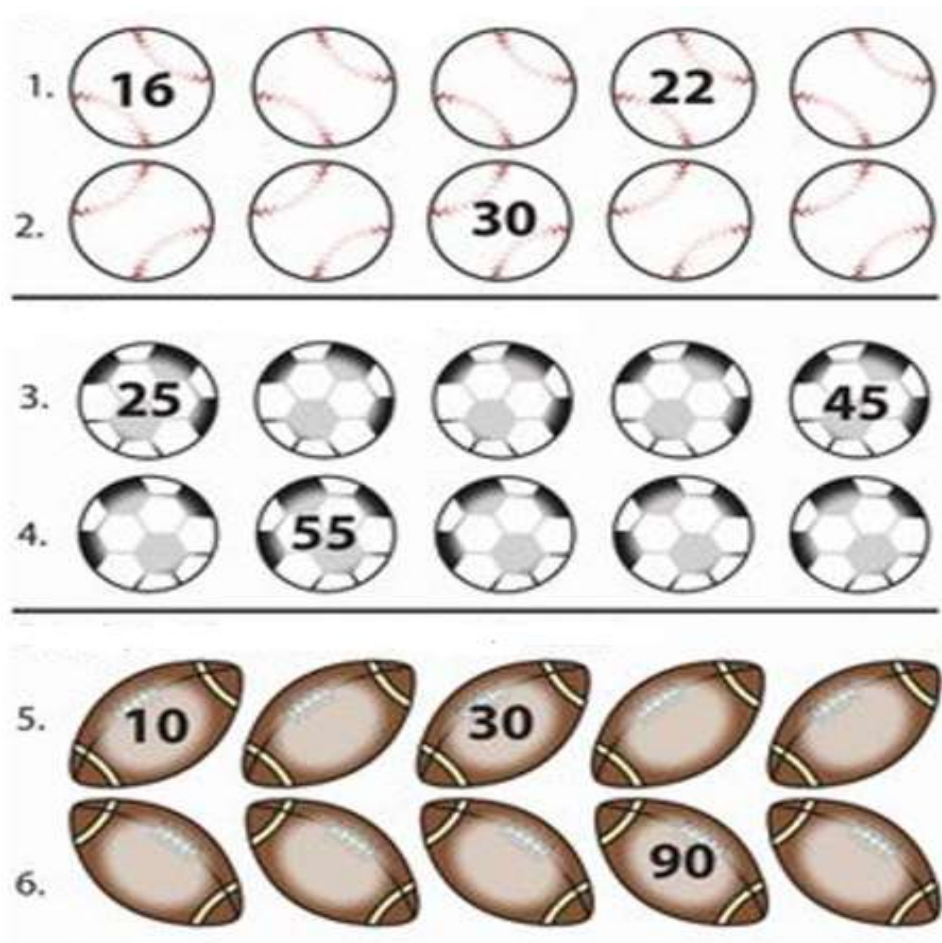
GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre:		
Curso: Tercero Básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: Alcanzar una mayor altura o distancia en el salto, utilizando aceleración de carrera y compromiso de grandes grupos musculares.		CONTENIDOS: Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.

¡¡¡Buenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 16 de educación física y salud sobre las Habilidades Motrices Básicas. A continuación de tejo el siguiente link para recordar que son las habilidades motrices básicas.

<https://www.youtube.com/watch?v=T7fJQZKagnk&t=5s>

Observa la imagen completa la secuencia de la pelota de béisbol, fútbol y fútbol americano.



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

#LAVATELASMANOS



¿Qué son las Habilidades motrices básicas?

Se llama habilidad a la capacidad física para hacer una cosa. Las habilidades motoras básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como desplazamientos, saltos, giros, equilibrio, lanzamientos, recepción, correr, caminar, etc.

Las Habilidades Motrices Básicas de esta unidad son parte de nuestra vida, siempre la estamos aplicando y son 3.

- LOCOMOCIÓN
- MANIPULACIÓN
- ESTABILIDAD



Locomoción Es trasladarse de un lugar a otro de cualquier forma, caminando, trotando, gateando, rodando, saltar, etc.

Manipulación: Manipular objetos puede ser con cualquier parte de tu cuerpo, manos, pies, cabeza, muslos, como dominar un balón



Estabilidad: Se refiere a mantenerse estable en un lugar o incluso estando en movimiento. Estabilidad esta relacionado directamente con el equilibrio. Existen dos tipos de equilibrios:

Dinámico: El **equilibrio dinámico**, es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación.

Estático: El **equilibrio estático** proyecta el centro de gravedad del cuerpo dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.





1.-Observa y responde.

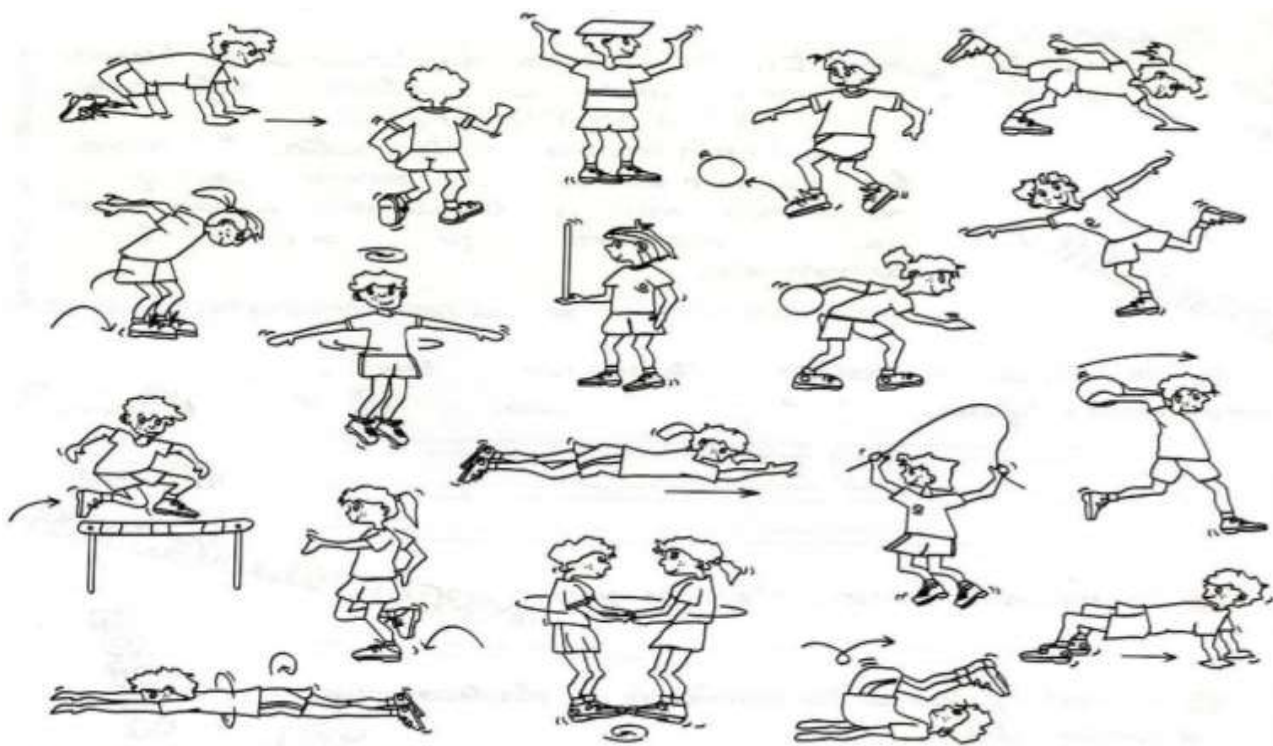
Luego de observar cada una de las habilidades o destrezas que realizan estos niños.y menciona cuantos niños realizan:

- 1.-Desplazamientos: _____
- 2.-Giros: _____
- 3.-Equilibrio: _____
- 4.-Saltos: _____
- 5.-Saltos: _____

Recomendaciones para realizar esta actividad:

- 1.-Contar con ropa cómoda 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.- Lavarse las manos y la cara después de la clase.
- 7.-Recordar completar ticket de salida, fotografiar y enviar al correo del profesor.

ACTIVIDADES:



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

3.-Confecciona una escalera de coordinación para realizar ejercicios de saltos.La escalera de coordinación debe tener 10 cuadrados.Realizar cada ejercicios 5 veces. Puedes invitar a los integrantes de tu familia para que realicen la actividad contigo.



- 1.-Realizar saltos con los pies juntos por cada cuadrado.
- 2.-Saltar con un pie por cada cuadrado. Pie derecho y pie izquierdo.
- 3.-Saltar con los pies juntos cuadrado por medio.
- 4.-Saltar con los pies de un lado al otro avanzando sobre la escalera de coordinación.
- 5.-Realizar Skipping ida y vuelta.

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

Ticket de salida: Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

- 1.- ¿Cómo logras una mayor altura o distancia en el salto?
- 2.- ¿Cuáles crees tú, son los músculos comprometidos para alcanzar mayor altura o distancia en el salto?
- 3.- ¿Puedes mencionar que habilidades motrices trabajamos hoy?



**¡¡QUE TE VAYA
EXCELENTE!!**

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

#LAVATELASMANOS