



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 19 DEL 3 AL 7 DE AGOSTO 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	Ejecutan actividades de equilibrio en superficies estables e inestables, procurando desarrollar las nociones de los segmentos corporales en el espacio que permitan moverse en gran variedad de formas.
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades: 1.-Definición de concepto estabilidad 2.-Desafío observar la imagen. 3.-Ejercicios de equilibrios 4.-Responder en el cuaderno ticket de salida. Recursos: Guía, cuaderno, lápiz, lana, pelotita de papel, escobillón, cuerdas, libros y cuadernos.
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa: Será el Ticket de Salida
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Fecha de entrega: 7/08/2020 WhatsApp: +56964515300 Recordar sacar una fotografía a la actividad y enviarla al siguiente correo Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre:		
Curso: Tercero Básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: Realizar actividades de equilibrio valorando el nivel personal.		CONTENIDOS: Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=T7fJQZKagk&t=5s>

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

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



¿Qué tipo de estabilidad realiza el niño?

¿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

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

#LAVATELASMANOS



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.



Actividades

Manejando nuestro Equilibrio:

- 1.-Los estudiantes caminan sobre una cuerda o un trozo de madera manteniendo el equilibrio con los brazos separados.
- 2.-Luego caminar manteniendo el equilibrio con un libro sobre la cabeza.
- 3.-Caminar manteniendo el equilibrio con un libro en la cabeza y recogiendo objetos del suelo mientras camina.
- 4.-Colocar un pie delante del otro, y caminar luego apoyando el talón primero y luego la punta del pie.
- 5.-Levantarse de una silla sin ayuda de las manos y los brazos.
- 6.-Manetener el equilibrio con dos escobillones, una pelotita y una silla.
- 7.-Mantener el equilibrio con un palo de escobillón.

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

#LAVATELASMANOS



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

1.- Observa la imagen y menciona a qué tipo de estabilidad corresponde .



a) Equilibrio dinámico

b) Equilibrio estático

¿Por que? _____

2.-¿Puedes mencionar que habilidad motriz trabajamos en la clase de hoy?

3.-Los ejercicios que se realizaron de equilibrio corresponden a:

a) Acondicionamiento físico

b) Resistencia

c) Habilidades Motrices Básicas



**¡¡QUE TE VAYA
EXCELENTE!!**

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

#LAVATELASMANOS