



MÓDULO DE AUTOAPRENDIZAJE

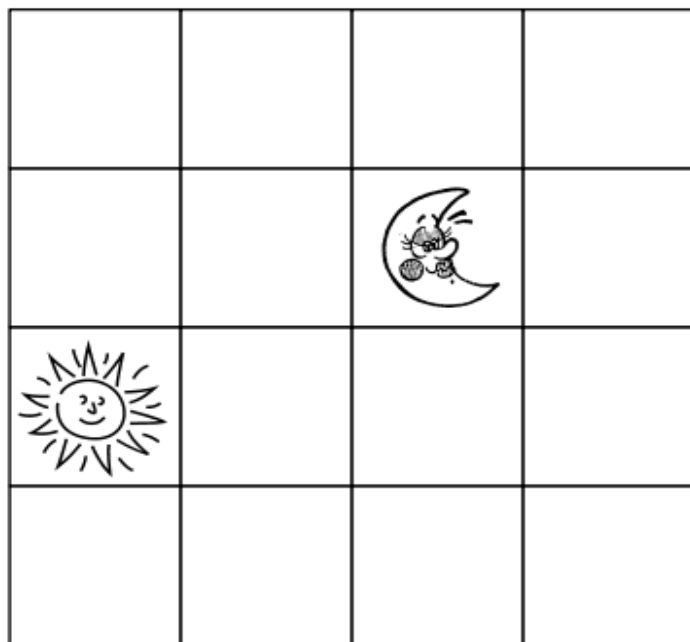
SEMANA DEL 30 AL 4 DE ABRIL 2020

TÍTULO	¿Para dónde voy?
ASIGNATURA /MÓDULO TP	Educación Física y Salud
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Marcos Lucero
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)	OA1 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura.
MOTIVACIÓN	La siguiente actividad busca que el estudiante reconozca su lateralidad (derecha e izquierda) y lo identifique en la siguiente actividad.
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Mediante las indicaciones dadas, el estudiante deberá utilizar las nociones espaciales (arriba, abajo – derecha, izquierda, adelante y atrás)
EVALUACIÓN	A través de una lista de cotejo se evaluará si el estudiante reconoce su lateralidad.
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

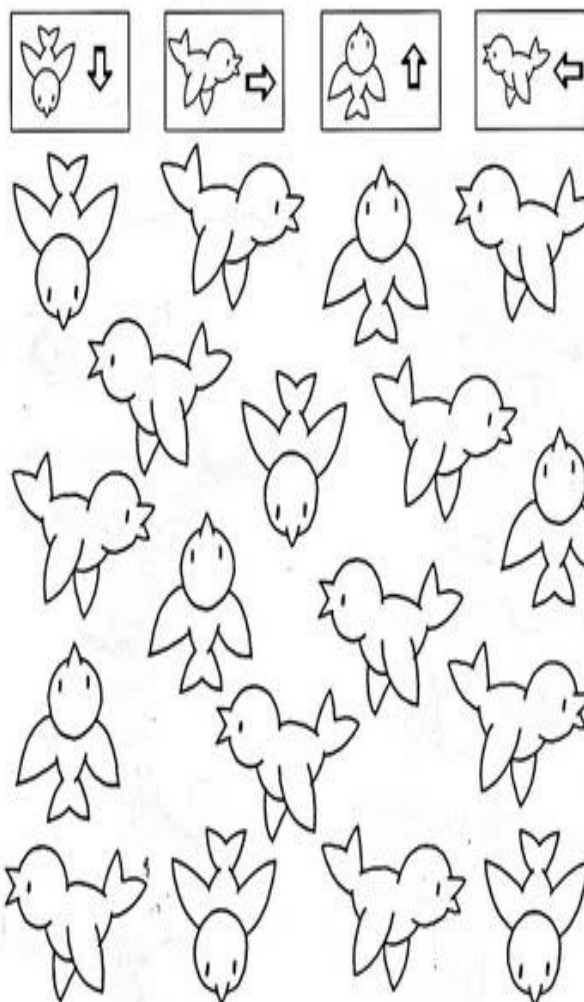


GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
Nombre:		
Curso: Cuarto básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES		CONTENIDOS
1.- Conocimiento Cuerpo y Auto control (OA8)		1.- Desarrollan la lateralidad y las nociones espaciales

1. Dibuja un cuadrado encima del sol
2. Dibuja un triángulo debajo de la luna
3. Colorea de naranja el sol
4. Dibuja una flor a ambos lados de la luna
5. Colorea la luna de amarillo
6. Dibuja un círculo en cada esquina
7. Dibuja un árbol debajo del triángulo



1. Sigue las siguientes instrucciones
- 2.- Sigue las siguientes instrucciones



Colorea:

- De azul, los que vuelan hacia abajo.
- De rojo, los pájaros que vuelan hacia la derecha.
- De verde, los que vuelan hacia arriba.
- De amarillo, los que vuelan hacia la izquierda.



MÓDULO DE AUTOAPRENDIZAJE

SEMANA DEL 30 AL 4 DE ABRIL 2020

TÍTULO	La importancia del Calentamiento en una clase de Educación Física
ASIGNATURA /MÓDULO TP	Educación Física y Salud
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Marcos Lucero
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)	OA11 Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.
MOTIVACIÓN	La siguiente actividad busca que el estudiante se informe y tome conciencia sobre la importancia de la fase de calentamiento en las clases de educación física.
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Mediante la lectura dada, el estudiante deberá comprender y responder a una serie de preguntas según lo entendido.
EVALUACIÓN	A través de una lista de cotejo se evaluará si el estudiante reconoce los diferentes alimentos según su categoría.
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¿Qué es el calentamiento?

Nombre:

Curso: Cuarto básico

Fecha:

Profesor : Marcos Lucero

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES

OA11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:
-realizar un calentamiento mediante un juego escuchar y seguir instrucciones
-utilizar implementos bajo supervisión

CONTENIDOS

-Comportamiento seguro

1.- Lee con atención y subraya con un lápiz de color lo más importante.

El calentamiento es la actividad que realizamos antes del ejercicio físico. Nos prepara para responder adecuadamente al esfuerzo que vayamos a realizar después.

Calentamos para:

- Evitar lesiones. Muchas de las lesiones que se producen en la actividad física y deportiva se podrían evitar con un buen calentamiento
- Prepararnos psíquica y físicamente. El calentamiento nos sitúa en una actitud más despierta y dispuesta para el ejercicio.

Tiene numerosas ventajas:

- Aumenta la temperatura de los músculos. El músculo caliente es capaz de generar más energía y soportar mayor tensión que el músculo frío.
- Aumenta la elasticidad de los músculos y tendones.
- Mejora la coordinación de los movimientos.
- Estimula el corazón y los pulmones para que llegue más sangre y oxígeno a los músculos.
- Previene las lesiones.

Consta de varios tipos de ejercicios.

Primero, ejercicios generales para movilizar articulaciones y músculos.

Segundo, carrera suave de diferentes formas.

Tercero, estiramientos. Por último, podemos realizar ejercicios más intensos que nos prepare para la actividad que vayamos a realizar.

El calentamiento para tu edad y el tipo de ejercicio que vas a realizar debe durar unos 10 minutos. Se debe realizar progresivamente, empezando por ejercicios suaves y terminando por los más intensos. Debemos seguir cierto orden, de arriba abajo o al revés, así no nos olvidaremos de ningún músculo ni articulación. Poner más atención en aquellas partes del cuerpo que más vamos a ejercitar después.



Recuerda que un buen calentamiento te ayuda a prevenir lesiones y a rendir más en la actividad física. Debes convertirlo en una costumbre, responsabilizarte de lo que haces y aprender a realizarlo de manera autónoma.

2.- Contesta detrás explicándolo con tus palabras.

- ¿Qué es y para qué sirve el calentamiento?
- ¿Qué ventajas conlleva realizarlo?
- Describe un calentamiento de forma práctica. Ten en cuenta lo que has leído.

Lista de Cotejo Educación Física

Tema: ¿Qué es el Calentamiento?

Curso: 4° Básico

Ítem	Puntaje ideal	Puntaje logrado
Presenta escritura clara y legible	3	
No presenta falta de ortografía	3	
Se da a conocer el objetivo de un calentamiento.	5	
Se explica las ventajas de realizar un calentamiento	5	
Describe de manera clara un calentamiento	5	
Puntaje Total	21	
Puntaje Alumno		

Puntaje 60 %	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Nota	7.0	6.6	6.3	5.9	5.2	4.9	4.5	4.1	3.9



**Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua**

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