Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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

PLANIFIACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE

SEMANA 8 DEL 18 AL 22 DE MAYO 2020

ASIGNATURA /CURSO	Educación Física y Salud 4° básico
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Marcos Lucero
CONTENIDO	Juegos Colectivos y Estrategias para Resolver Problemas de Carácter Temporo- Espacial
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 2 (TEXTUAL)	Habilidades Motrices (OA1) Vida Activa y Saludable (OA9) Seguridad, Juego Limpio y Liderazgo (0A11) Utilizar patrones locomotores en su fase madura.
MOTIVACIÓN	¡¡¡Buenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 8 de educación física y salud. Para comenzar con esta clase primero trabajemos un poco nuestra mente, te dejo el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=4tBqVQJvgDE
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades Movilidad Articular Estaciones de trabajo El portero, Juego de desplazamiento Ejercicios de respiración
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl Fecha de entrega 22/05/2020

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
Nombre:		
Curso: Cuarto básico	**Fecha:**	**Profesor : Marcos Lucero**
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: (OA1,9,11) Utilizar patrones locomotores en su fase madura**.**		**CONTENIDOS** Practicar juegos recreativos para el desarrollo de la condición física

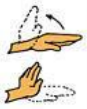
Enviar ticket de salida al siguiente correo: Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

#LAVATELASMANOS

ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

Realizan movilidad articular realizando un recorrido desde tobillos al cuello, el docente menciona la funcionalidad de las articulaciones y liquido sinovial durante la actividad física, ejecutan juego para la activación neuromuscular.

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.	

ACTIVIDAD 1: Utilizan patrones locomotores en su fase madura; por ejemplo: Trotar en diferentes direcciones y saltan obstáculos con seguridad; lanzan y atrapan una pelotita de papel mientras trotra.

ACTIVIDAD 2:
ESTACIONES DE HABILIDADES.

1)Desplazarse de espalda
1) Subir y bajar banca
2) Lanzar y recibir balón (puede ser una pelota de papel)
3) Pasar vallas (Colocar una escoba entre dos sillas)
4) Saltar con los pies juntos
5) Trotar
6) Realizar salto longitudinal (Saltar lo que más pueda hacia adelante)
Cada estación dura 1 minutos, la pausa es de treinta segundos, estaciones se repiten tres veces.

ACTIVIDAD 3:
El PORTERO, JUEGO DE DESPLAZAMIENTO:
Esquivar y desviar una pelota. Para iniciar este juego necesitas un área con una pared libre de obstáculos. Frente a la pared se coloca un jugador (puede ser un familiar con un par de zapatillas o zapatos colocados en las manos como guantes; éstos te servirán para desviar o esquivar la pelota que tu compañero te lanzara con el fin de tocarlo en alguna parte del cuerpo; cuando esto suceda, los jugadores intercambian lugares. Luego modifiquen el juego y sus reglas.

Ejecutan ejercicios de respiración acompañando el ciclo con movimiento de brazos y manos, realizan ejercicios de flexibilidad.

Inhalar: Subir brazos y mantener la respiración

Exhalar: Bajar brazos y dejar salir el aire.

Recomencaciones para realizar esta actividad:

1.-Contar con ropa comoda 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.-Recordar completar ticket de salida,fotografiar y enviar al correo del profesor.

ticket de salida: Responde las siguientes preguntas

TICKET DE SALIDA

1.- ¿Qué habilidades motrices se desarrollaron en las 3 actividades?

2.- ¿Si la actividad 3 es un juego de desplazamiento, que ejercicios se realizaron?

3.- ¿Cómo se sintió tu cuerpo al realizar los ejercicios de educación física? ¿Menciona a lo menos 4?

Invita a tu familia que participe contigo de esta rutina semanal

¡¡ÁNIMO!!

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

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

#LAVATELASMANOS