



Colegio Jean Piaget  
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



**PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE  
SEMANA 9 DEL 25 AL 29 DE MAYO 2020**

<b>ASIGNATURA /CURSO</b>	Educación Física y Salud 4° básico
<b>NOMBRE DEL PROFESOR/A</b>	Marcos Lucero
<b>CONTENIDO</b>	Juegos Colectivos y Estrategias para Resolver Problemas de Carácter Temporo- Espacial
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 2</b>	(OA1) Habilidades Motrices  (OA8) Conocimiento del cuerpo y autocontrol  (OA9) Vida Activa y Saludable
<b>MOTIVACIÓN</b>	¡¡¡Buenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n°9 en la cual haremos una retroalimentación de las clases anteriores recordando los ejercicios y actividades realizados. Te dejo el siguiente link sobre el lavado de manos: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gEjnX86yeis">https://www.youtube.com/watch?v=gEjnX86yeis</a>
<b>ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS</b>	<b>Actividades</b> <b>Movilidad articular.</b> <b>Calentamiento</b> <b>1.- Locomoción</b> <b>2.- Coordinación óculo pedal</b> <b>3.- Orientación espacial, Dentro/fuera, arriba/abajo</b> <b>4.- Nociones de velocidad</b> <b>5.- Orientación espacial, Cerca/lejos</b> <b>6.- Coordinación dinámica</b>
<b>EVALUACIÓN</b>	Evaluación Formativa
<b>ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO</b>	<a href="mailto:marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl">marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl</a> Fecha de entrega 29/05/2020

**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

<b>Nombre:</b>		
<b>Curso: Cuarto básico</b>	<b>Fecha:</b>	<b>Profesor : Marcos Lucero</b>
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJES:</b> (OA1,8,9).Clase de retroalimentación.		<b>CONTENIDOS</b> Practicar juegos recreativos para el desarrollo de la condición física

Enviar ticket de salida al siguiente correo: [Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl](mailto: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 circundaciones 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 circundaciones 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.	

**CALENTAMIENTO:** El estudiante se desplace realizando trotando de manera fluida por toda la casa.

- 1.-Locomoción:** Trazar una línea en el piso de 3 a 4 metros la cual puede estar pintada o se puede demarcar con cinta masking. El estudiante se desplace trotando por un lado de la línea que hay pintada en el suelo, al llegar al cono (puede ser una botella de bebida vacía) gira y se devuelve por el otro lado corriendo. Repetir 3 veces este ejercicio.
- 2.-Coordinación óculo pedal:** Estudiante se desplace pisando sobre en punta de pies. Repetir 3 veces este ejercicio.
- 3.-Orientación espacial Dentro/fuera, arriba/abajo, adelante/atrás:** Estudiante se orienta en el espacio utilizando las nociones dentro/fuera, arriba abajo. Camina pisando dentro de los aros (realizar aros con tiza o cinta masking), salta verticalmente en aros rojos, se devuelve trotando, lanzando balón (utilizar un objeto similar) hacia arriba, aplaudir y tomar el balón nuevamente. Repetir 3 veces este ejercicio.
- 4.-Nociones de velocidad:** Estudiante se desplace por sobre implementos, pasa colchonetas (colocar algo en el suelo) rápidamente, salta aros (realizar aros con tiza o cinta masking), lentamente, esquivar conos (botellas de bebidas vacías) rápidamente. Repetir 3 veces este ejercicio.
- 5.-Orientación espacial, Cerca/lejos:** Estudiante se orienta en el espacio utilizando las nociones cerca/lejos. Se desplace en cuadrupedia y a la señal de un familiar se ubica lo más cerca de un lugar en específico que tu elijas con anterioridad, a la señal de un familiar se ubica lo más lejos de la pared. Repetir 3 veces este ejercicio.
- 6.-Coordinación óculo manual:** Estudiante acierta al blanco situado a 1,5 m de distancia y a la altura del pecho. Utilizar una pelota de papel (Tira con el brazo flexionado, mano cerca del hombro. Pierna del lado de lanzamiento atrás). Intentos: 3 veces con cada mano.

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.-Contar con hoja de registro(si no esta 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

TICKET DE SALIDA	
1.- ¿Cuáles son las habilidades motrices que hemos utilizado en las clases de educación física? Nombra al menos 3	
2.- ¿Puedes hacer un listado de las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física,	
3.- ¿Qué relación puedes hacer entre educación física y vida saludable?	

Invita a tu familia que participe contigo de esta rutina semanal

¡¡ÁNIMO!!

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

**#LAVATELASMANOS**