



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 10 DEL 1 AL 5 DE JUNIO 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	(OA1) Habilidades Motrices (OA8) Conocimiento del cuerpo y autocontrol (OA9) Vida Activa y Saludable
MOTIVACIÓN	¡¡¡Buenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 10 de educación física y salud. Te dejare los siguientes videos sobre la importancia del lavado de manos y comer saludable. https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc https://www.youtube.com/watch?v=e0pecj7ZCcQ
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades 1.-Movilidad articular. 2.-Calentamiento 3.-El vigía 4.-Tiro al gol 5.-Cooperando ando 6.-Elongación Recursos: , Pelotas ,cuerdas ,palos de escoba, diferentes materiales para ser transportados.
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa: Será el Ticket de Salida
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl Fecha de entrega 5/06/2020

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre:		
Curso: Cuarto básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: (OA1,8,9). Ejecutar desplazamiento por medio de la carrera en forma segura y coordinada.		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 circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos de Circundación 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 pie mas un poco flexionadas.		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

CALENTAMIENTO: El estudiante se desplaza trotando de manera fluida por toda la casa.

EL VIGIA: Se delimita un espacio y se divide en dos, en cada uno de estos se coloca el estudiante y en el otro un familiar, cada uno tendrá tres pelotas de papal grandes. El objetivo es tocar tres veces con las pelotas a quien se encuentre en el lado opuesto al mío, el que lo consiga suma un punto. Para evitar ser tocados deben moverse de un lado a otro sin salirse del espacio que se determinó.

TIRO AL GOL: Se delimita un espacio, dibujando un círculo en el piso, se puede utilizar cinta masking tiza o una cuerda para realizarlo, en el centro de éste se coloca una botella de plástico. Para poder jugar se necesita de dos jugadores, un familiar tendrá una pelota de con la cual trata de derribar la botella, mientras él estudiante impedirá sin meterse al círculo que se derribe. Cada jugador tiene 10 tiros, luego cambian los roles.

COOPERANDO ANDO: El estudiante y un familiar toman dos palos o tubos de pvc por la punta para tomar objetos que estarán en el piso, apoyándose unos a otros. En el espacio se colocan diversos objetos de diferentes tamaños y formas, estos tienen que ser trasladados a otro lugar tomándolos sólo con los palos. Se trabaja en parejas, sin soltar los palos durante la actividad. Pueden formar otras parejas con la familia.

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.- De acuerdo a la clase recuerda ¿Qué habilidad motriz fue la que se utilizó más en esta clase?	
2.- ¿Menciona los cambios en la frecuencia respiratoria que observaste mientras realizas ejercicio?	
3.- ¿Cuál es la importancia del lavado de la cara y las manos al término de la clase de Educación Física y Salud?	

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