



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



**PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 11 DEL 8 AL 12 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	iiiBuenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 11 de educación física y salud. Te dejare el siguiente link para comenzar con ánimo esta clase. https://www.youtube.com/watch?v=IeaEzUuzFqQ
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades 1.-Movilidad articular. 2.-Calentamiento 3.-BALÓN PARED 4.-RECEPCIONO BALÓN 5.- ¿DÓNDE ESTÁ EL BALÓN? 6.-TIRO AL MÓVIL TRANSPORTAR EL GLOBO: 7.-Elongación Recursos: Balón, pelotita de papel, calcetín, botella de bebida,globo,caja,canasto.
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa: Sera el Ticket de Salida
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl Fecha de entrega:12/06/2020 WhatsApp: +56964515300 Recordar sacar una fotografia a la actividad y enviarla al correo del profesor.

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre:		
Curso: Cuarto básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: Demostrar fase madura al Lanzar y recibir un balón que lanza un compañero mientras se desplazan. 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, ejecutan juego para la activación neuromuscular.

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

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 pierna s un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones intemas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

BALÓN PARED: El juego consiste en chutear(patear) la pelota hacia la pared con 10 veces con el pie derecho y 10 veces con el pie izquierdo. Repetir 3 veces el ejercicio.

Variante: Chutear(patear)con el pie derecho a la pared, da un rebote y chutear(patear) con el pie izquierdo y así sucesivamente. Mientras se patear contar hasta 30 y se termina el ejercicio, repetirlo 3 veces.

RECEPCIONO BALÓN: Distribuidos en parejas practican recepción del balón. Dos jugadores frente a frente a una distancia de 1 a 3 metros (dependiendo el espacio de la casa) se lanzan una pelotita de pale o pelota de calcetín, con mano derecha e izquierda.

¿DÓNDE ESTÁ EL BALÓN? Todos en círculo desplazándose hacia los lados. Se pasan el balón por detrás y el del centro tiene que descubrirlo, si lo hace se cambian los papeles.

TIRO AL MÓVIL: Se coloca 5 botellas de bebida dentro de un círculo. Para este juego se necesita de dos jugadores los cuales deben estar a una distancia de 1 a 2 metros dependiendo del espacio de la casa y con 7 pelotitas de calcetines o de papel. A la voz de "YA", de un familiar los jugadores comienzan a lanzarlas pelotitas a la botella manteniendo la distancia. El jugador que bote ms botellas es el ganador.

TRANSPORTAR EL GLOBO: Con un globo inflado y detrás de un cono (botella de bebida) el estudiante debe avanzar dominando el globo hasta el otro extremo donde estará el cono a una distancia de 2 metros (botella de bebida) en donde habrá una caja o canasta en donde se debe dejar el globo. La manera de avanzar será dominando con el dedo derecho.

VARIANTE: Avanzar con 5 partes del cuerpo que tu quieras.

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 cómoda 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 ¿Qué entiendes por recepción? Da 2 ejemplos	
2.- ¿Con qué parte del cuerpo lograste dominar de mejor manera la recepción?	
3.- ¿Por qué es importante hidratarse mientras realizas ejercicio?	

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