



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 12 DEL 15 AL 18 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
MOTIVACIÓN	iiiBuenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 12 de educación física y salud. Te dejaré el siguiente link sobre los deportes. https://www.youtube.com/watch?v=QAYb73cbOzk
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades 1.-MOVILIDAD ARTICULAR. 2.- TIRO AL MÓVIL 3.-RODAR Y LANZAR 4.-LANZAR Y RECIBIR 5.-ELONGACIÓN Recursos: Balón, pelotita de papel, toalla, cojín, botella de bebida.
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:15/06/2020 WhatsApp: +56964515300 Recordar sacar una fotografía a la actividad y enviarla al correo del profesor.

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre:		
Curso: Cuarto básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: Lanzar implementos a objetivos más pequeños, evaluando la intensidad del ejercicio continuo con escalas de percepción de esfuerzo.		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 mediante un recorrido desde tobillos al cuello, esto es relevante para la funcionalidad de las articulaciones y liquido sinovial durante la actividad física, ejecutan juego para la activación neuromuscular.

CALENTAMIENTO: El estudiante se desplaza 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 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 Gros 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.	

MANO DOMINANTE: El concepto de mano dominante hace referencia a una mayor habilidad, rendimiento, rapidez, precisión o a una preferencia individual por el uso de una mano determinada (la derecha, diestros; o la izquierda, zurdos). La mano menos capaz o por la que se muestra una menor preferencia, se llama mano no dominante.

ACTIVIDADES:

TIRO AL MÓVIL: Dos jugadores estarán detrás de un cono a la misma distancia y con un balón en la mano (si no tienes balón puedes crear uno con diferentes materiales). Al frente de ellos y a una distancia de 2 a 3 metros habrá 3 conos (botellas de bebidas). Cuando los jugadores escuchen la señal del "YA" de un familiar, los jugadores deber lanzar el balón al cono del otro jugador, si lanzas y no logras botar el cono debes ir a buscar el balón, volver a colocarte detrás del cono y volver a lanzar. El jugador que logre botar los 3 conos es el ganador. Realizar este ejercicio 5 veces.

RODAR Y LANZAR: Rodar sobre una colchoneta (utilizar algo similar a una colchoneta, toalla, cojines, etc.) con diferentes objetos, lanzar un objeto (pelota, peluche, cojín, etc.) al aire y antes de que caiga atrapar el objeto con las manos. Realizar este ejercicio 5 veces.

VARIANTE: Lanzar el objeto con las manos, rodar por la colchoneta y atrapar el objeto con los pies. Realizar este ejercicio 5 veces

LANZAR Y RECIBIR: El estudiante con un balón y 6 tapitas de bebidas deberá realizar la siguiente actividad. El estudiante realizará un círculo con las tapitas mientras él está en el centro. A la señal de "YA" de un familiar el estudiante lanza el balón hacia arriba toma una tapita de bebida y recibe el balón, cada vez que se lanza el balón hacia arriba el estudiante debe tomar una tapita y recibir el balón. Cuando el estudiante tome las 6 tapas repetir este ejercicio.

Variante: utilizar más tapitas y colocar las tapitas a más distancia del centro.

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	
1.- ¿En qué deportes se realizan lanzamientos? Menciona 7 deportes.	
2.-Si logro un mayor control con mi mano dominante, ¿De qué manera esto me puede servir en mi vida cotidiana? Menciona 3 ejemplos.	
3.- ¿Cuál es la diferencia del inicio y al final en el brazo que utilizaste mientras realizabas los ejercicios de lanzamientos?	

Ticket de salida: Responde las siguientes preguntas

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