



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 13 DEL 22 AL 26 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° 13 de educación física y salud. Te dejare el siguiente link sobre las habilidades motrices de manipulación: https://www.youtube.com/watch?v=XWGrLXQ7F4s
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades 1.-Lanzar y recibir los diferentes objetos con seguridad, amortiguando la recepción 2.-Golpean en el aire una pelota con la mano derecha y la reciben con la mano izquierda. 3.-Golpean en el aire una pelota con la mano izquierda y la reciben con la mano derecha. 4.-Patear la pelota con el pie derecho y recibir la pelota con la mano izquierda. 5.-Patear la pelota con el pie izquierdo y recibir la pelota con la mano derecha. 6.- Que no caiga 7.- Que el globo no caiga Recursos: Balón, pelotita de papel, globo y botella de bebida.
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:26/06/2020 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: Ejecutar formas		CONTENIDOS: Practicar juegos recreativos

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

#LAVATELASMANOS



maduras de manipulación para el control de objetos.	para el desarrollo de la condición física
---	---

ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

Realizan movilidad articular mediante un recorrido desde los tobillos hasta el cuello.

Calentamiento: El estudiante se desplaza realizando trote 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 o 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	

ACTIVIDADES

- 1.-Lanzar y recibir los diferentes objetos con seguridad, amortiguando la recepción
- 2.-Golpear en el aire una pelota con la mano derecha y la reciben con la mano izquierda.
- 3.-Golpear en el aire una pelota con la mano izquierda y la reciben con la mano derecha.
- 4.-Patear la pelota con el pie derecho y recibir la pelota con la mano izquierda.
- 5.-Patear la pelota con el pie izquierdo y recibir la pelota con la mano derecha.

Realizar 10 veces cada ejercicio.

QUE NO CAIGA: Para realizar esta actividad se necesita de dos jugadores los cuales tendrá una pelota a su disposición, se ubican espalda con espalda y un jugador con el balón comienza a lanzar el balón hacia arriba de la siguiente manera; El jugador número 1 lanza y el número 2 recepciona, luego el número 2 lanza y el número 1 recepciona. Realizar este ejercicio con la mano izquierda y con la mano derecha.

VARIANTE 1: El jugador lanza el balón al mismo tiempo que su compañero de juego y lo van recepcionando.

VARIANTE2: El jugador nº1 lanza de espaldas el balón hacia arriba, gira pasando por entremedio de las piernas del jugador nº2 y atrapa el balón. Luego cambiar los roles.

QUE EL GLOBO NO CAIGA: Se utilizará un espacio de 2 metros y en cada esquina se pondrá un cono (botellas de bebidas), los cuales serán cono nº1 y 2º. En el cono nº1 se dejarán 10 pelotitas de papel (puedes ocupar papel de diario). El estudiante debe estar en el centro de los 2 metros de distancia con el globo inflado en sus manos, a la señal de un familiar el estudiante debe golpear con todas sus fuerzas el globo hacia arriba, correr a buscar una pelotita, volver al centro y atrapar el globo antes que caiga.

VARIANTE: Lanzar el globo, luego buscar una pelotita al cono nº1, dejar la pelotita en el cono nº2 y volver al centro para atrapar el globo.



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.



Recomendaciones para realizar esta actividad:

- 1.-Contar con ropa comoda para realizar los ejercicios (buzo del colegio)
- 2.-Contar con hoja de registro(si no está 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 en tu cuaderno.

TICKET DE SALIDA
1.- De acuerdo a los ejercicios realizados ¿Qué habilidad motriz trabajamos hoy?
2.- De acuerdo al link sobre la habilidad motriz de manipulación, ¿Qué significa coordinación óculo-manual?
3.- Menciona 5 maneras en las cuales realizas ejercicios cotidianos de manipulación en tu casa

¡¡ÁNIMO!!

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

#LAVATELASMANOS



Sopa de letras de los deportes

1.- Encuentra estos 6 deportes: Natación-Atletismo-Fútbol-Baloncesto-Esqui-Tenis

T	Z	D	B	T	D	Y	D	M	Y	R	V	H	E	O
A	W	D	C	C	V	E	M	N	H	Z	O	N	S	U
R	S	S	U	R	Y	T	N	N	M	Y	A	H	Q	C
Y	R	D	R	W	Z	E	S	V	L	A	R	G	U	S
T	A	T	L	E	T	I	S	M	O	P	K	W	I	W
C	T	H	I	T	H	S	Y	U	I	I	L	L	K	N
B	T	I	Y	Y	T	R	N	A	T	A	C	I	O	N
U	X	O	Y	Y	M	J	Y	O	V	T	F	I	P	F
A	T	T	E	N	U	T	R	E	F	R	A	Z	R	I
P	B	D	V	D	R	I	B	T	U	M	N	F	L	W
C	R	T	C	H	U	J	H	G	T	Y	T	R	D	I
A	B	M	A	T	T	G	O	Y	B	F	R	O	Z	A
B	A	L	O	N	C	E	S	T	O	M	G	T	O	B
W	N	Z	A	E	K	B	J	R	L	A	L	O	Y	R
O	T	M	D	N	J	A	R	J	N	U	K	S	A	M



**¡¡QUE TE VAYA
EXCELENTE!!**

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

#LAVATELASMANOS