



Colegio Jean Piaget  
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



**PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE  
SEMANA 15 DEL 6 AL 10 DE JULIO 2020**

<b>ASIGNATURA /CURSO</b>	Educación Física y Salud 4° básico
<b>NOMBRE DEL PROFESOR/A</b>	Marcos Lucero
<b>CONTENIDO</b>	Habilidades de Locomoción, Manipulación y Estabilidad y Juegos Colectivos.
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 2</b>	OA 1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, por ejemplo, atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse boteando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.
<b>MOTIVACIÓN</b>	¡¡¡Buenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 15 de educación física y salud. Habilidades motrices Básicas. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T7fJQZKagnk&amp;t=5s">https://www.youtube.com/watch?v=T7fJQZKagnk&amp;t=5s</a>
<b>ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS</b>	<b>Actividades:</b> 1.-Conocer conceptos sobre habilidades motrices básicas. 2.-Observar imágenes de equilibrios y responder preguntas. 3.-Observar imágenes de locomoción y responder preguntas. 4.-Observar dibujos y responder que acciones se realizan. 5.-Observar y responder a las habilidades motrices que corresponde cada imagen. 6.-Responder en el cuaderno ticket de salida.  <b>Recursos:</b> Balón, pelotita de papel, globo y botella de bebida.
<b>EVALUACIÓN</b>	Evaluación Formativa: Será el Ticket de Salida
<b>ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO</b>	Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl Fecha de entrega:10/07/2020 WhatsApp: +56964515300 Recordar sacar una fotografía a la actividad y enviarla al correo del profesor.

**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> Conocer los conceptos de habilidades motrices básicas locomotrices no locomotrices mediante diferentes ejercicios.		<b>CONTENIDOS:</b> Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia

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

**#LAVATELASMANOS**


## ¿Qué son las Habilidades motrices básicas?

Se llama habilidad a la capacidad física para hacer una cosa. Las habilidades motoras básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como desplazamientos, saltos, giros, equilibrio, lanzamientos, recepción, correr, caminar, etc.

### Habilidades Motrices de Locomoción

**Habilidades locomotrices**

1. Andar
2. Correr
3. Reptar
4. Nadar
5. Trepár
6. Gatear
7. Rodar
8. Saltar
9. Equilibrio dinámico



### Habilidades Motrices No Locomotrices

**Habilidades no locomotrices**

1. Saltar
2. Girar
3. Equilibrio estático
4. Balancearse
5. Colgarse
6. Empujar
7. Tracciona



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



Las Habilidades Motrices Básicas son parte de nuestra vida, siempre la estamos aplicando y son 3.

- LOCOMOCIÓN
- MANIPULACIÓN
- ESTABILIDAD

**Locomoción** Es trasladarse de un lugar a otro de cualquier forma, caminando, trotando, gateando, rodando, etc.



**Manipulación:** Manipular objetos puede ser con cualquier parte de tu cuerpo, manos, pies, cabeza, muslos, como dominar un balón



**Estabilidad:** Se refiere a mantenerse estable en un lugar o incluso estando en movimiento. Estabilidad esta relacionado directamente con el equilibrio. Existen dos tipos de equilibrios, el dinámico y el estático.

Equilibrio Estático: Sin movimiento por ej: Golf

Equilibrio Dinámico: El sujeto está en movimiento por ej: Gimnasia rítmica y artística.



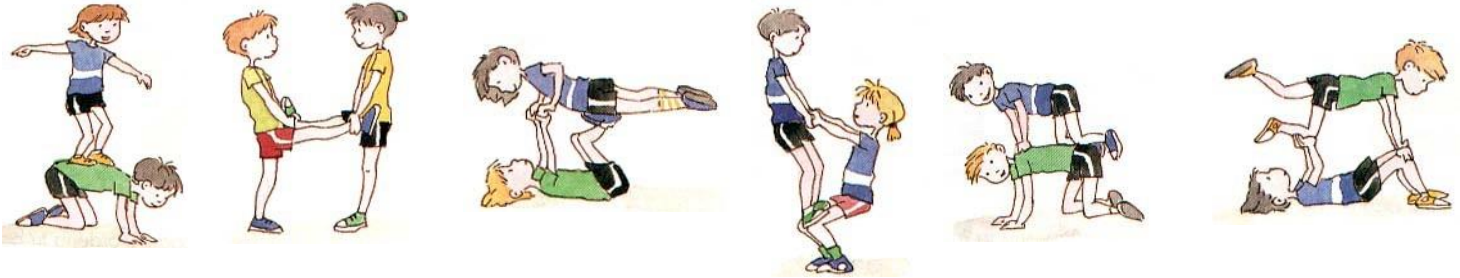
Enviar ticket de salida al siguiente correo: [Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl](mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl)



# Actividades

## Equilibrio

1.- Observa estas viñetas en las que se hacen ejercicios de equilibrios por parejas. Explica sin son ejercicios de equilibrio estáticos o dinámicos. Intenta realizarlos y ordénalos del 1 al 6 de más fácil a más difícil.



\_\_\_\_\_

Son de equilibrio \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_

## 2.-LOCOMOCIÓN

Observa los niños. Juan corre muy deprisa. Andrés y Alicia corren los dos a la misma velocidad, aunque muy despacio. Félix es el que más despacio corre.

Dibújalos en el orden que ocuparan dentro de un rato.



AHORA



DESPUÉS

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

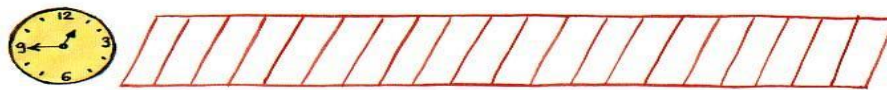
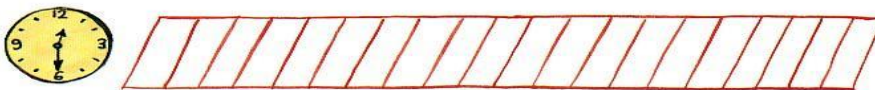
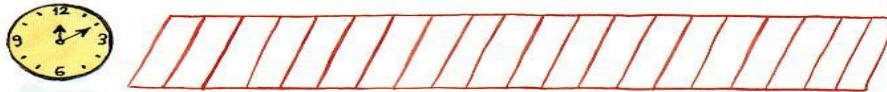


Colegio Jean Piaget  
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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

3.- Son las 12. Cada 5 minutos el niño recorre dos cuadros. Colócate en el cuadro en el que estará según la hora que marque el reloj.



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

#LAVATELASMANOS



Cuando se realiza cualquier ejercicio, se juega o se practica un deporte, ambos brazos o ambas piernas no realizan los mismos movimientos a la vez.

4.-Observa los dibujos e indica que hacen las piernas y los brazos en las acciones siguientes.



---

---

---

---



---

---

---

---

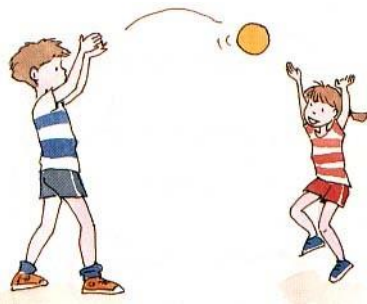


---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---



5.-A qué habilidad motriz corresponde cada imagen.

1.- \_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_

4.- \_\_\_\_\_

5.- \_\_\_\_\_

6.- \_\_\_\_\_

**Ticket de salida: Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.**

1.- ¿Como podrías mejorar tus habilidades motrices de acuerdo a lo trabajado en la guía?

2.- El calentamiento ¿Es una habilidad motriz básica?

a)Si

b)No

3.-“Vicente junto a sus amigos del colegio corren, lanza y se sostienen de los arboles pero otras veces caminan, botean por diferentes alturas.”

¿Cómo comprobarías que lo que realiza Vicente con sus amigos corresponde a las habilidades motrices básicas?



**¡¡QUE TE VAYA  
EXCELENTE!!**

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

**#LAVATELASMANOS**