



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 18 DEL 27 AL 31 DE JULIO 2020

TÍTULO	Habilidades de locomoción, manipulación y estabilidad. Juegos colectivos:
ASIGNATURA /MÓDULO TP	Educación Física y Salud 4° básico
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Marcos Lucero
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD	(OA1) Habilidades Motrices: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.
INDICADORES DE EVALUACIÓN PARA OA	Realizan salto largo, utilizando impulso de tronco y brazos; demuestran control y coordinación durante la fase aérea del salto.
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades: 1.-Definiciones de conceptos. Habilidades Motrices Básicas. 2.- Observar fase de los saltos. 3.-Escribe ejemplos de la vida cotidiana que utilice saltos. 4.-Observa la imagen y menciona las fases del salto largo. 5.-Ejercicios con escalera de coordinación. 6.-Realizar ejercicios de salto largo 7.-Responder en el cuaderno ticket de salida. Recursos: Guía, cuaderno,lápiz,lana,cuerda,cinta maskin.
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa: Será el Ticket de Salida
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Fecha de entrega:31/07/2020 WhatsApp: +56964515300 Recordar sacar una fotografía a la actividad y enviarla al siguiente correo Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre:		
Curso: Cuarto Básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: Ejecutar salto largo demostrando control y coordinación durante fase aérea de salto.		CONTENIDOS: Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.

¡¡¡Buenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 18 de educación física y salud sobre las Habilidades Motrices Básicas. A continuación te dejo el siguiente link para recordar que son las habilidades motrices básicas. Observar video que te mostrará las fases de salto largo.

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

#LAVATELASMANOS



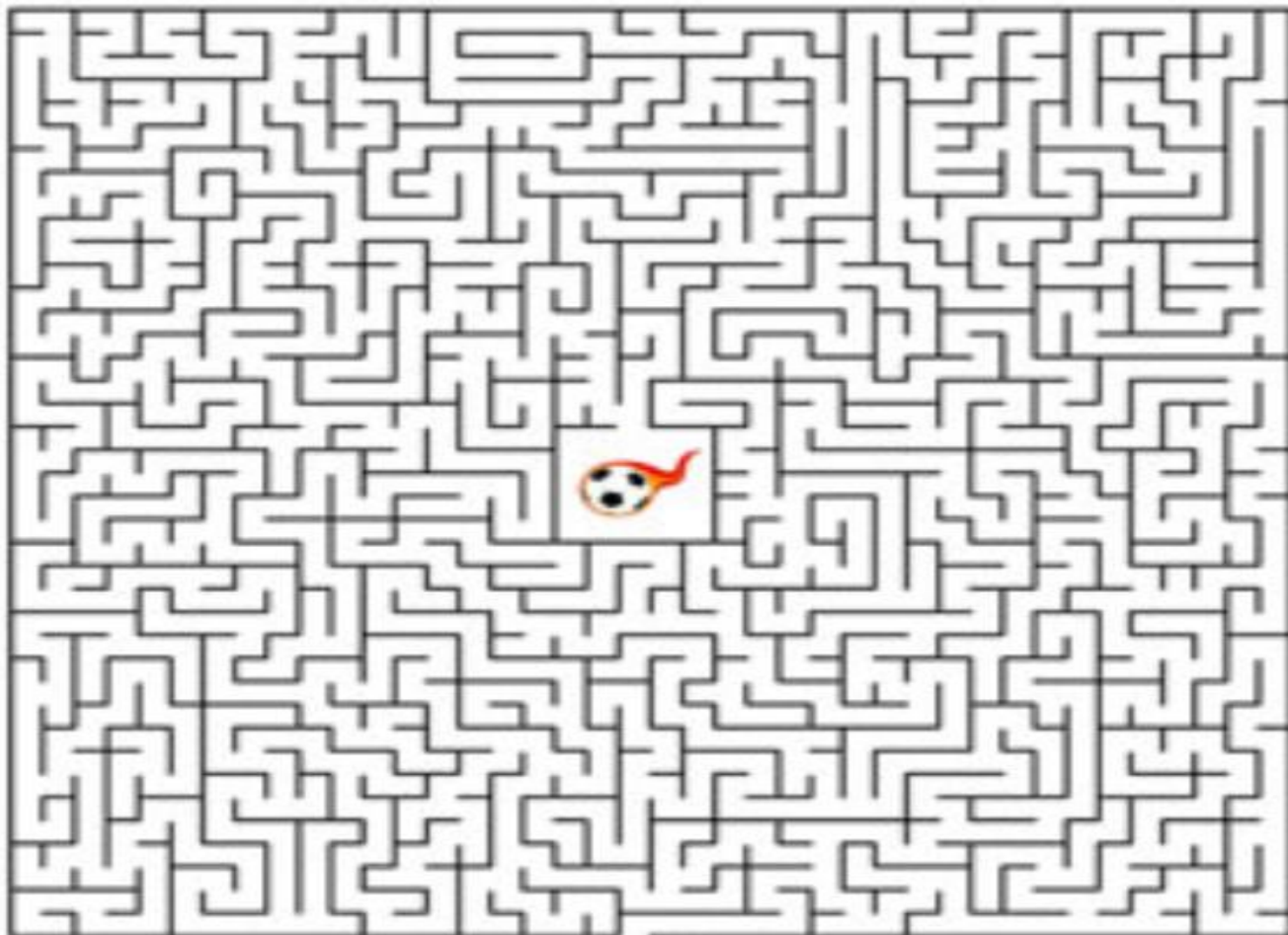
Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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

- 1.- <https://www.youtube.com/watch?v=T7fJQZKagnk&t=5s>
- 2.- <https://www.youtube.com/watch?v=BCOnd67fjMQ>

Observa el siguiente laberinto y ayuda al niño a encontrar el balón de fútbol.



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.

Las Habilidades Motrices Básicas de esta unidad 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, saltar, 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:

Dinámico: El **equilibrio dinámico**, es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación.

Estático: El **equilibrio estático** proyecta el centro de gravedad del cuerpo dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.



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

#LAVATELASMANOS

1.-Los Saltos

Las partes de un salto son:



Al igual que en la carrera, en la fase de vuelo los pies están en el aire, pero en el salto lo están durante más tiempo.

Saltando puedo superar obstáculos, tomar cosas que estén muy altas. Bailar con muchos saltos. Lanzar por encima de un obstáculo.

2.-Escribe ejemplos de la vida cotidiana en los que utilices los saltos.

- Saltar un charco en la calle.

- _____
- _____
- _____

3.-Observa la imagen y menciona las fases del salto largo.



Salto Largo

➤ Se divide en las siguientes fases:

- Aproximación
- Despegue
- Vuelo
- Caída

La imagen muestra una secuencia de 15 ilustraciones de un saltador en acción, desde la carrera de aproximación hasta la caída final.

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



Fases del salto largo

--	--	--	--

Recomendaciones para realizar esta actividad:

- 1.-Contar con ropa cómoda para realizar los ejercicios (buzo del colegio)
- 2.-Utilizar un espacio seguro.
- 3.- Contar con botella con agua para hidratarse.
- 4.-Contar con toalla para secar el sudor.
- 5.-Realizar pausa cada vez que te sientas cansado, lo importante es cumplir con el ejercicio.
- 6.- Lavarse las manos y la cara después de la clase.
- 7.-Recordar completar ticket de salida, fotografiar y enviar al correo del profesor.



ACTIVIDADES:

Confecciona una escalera de coordinación para realizar ejercicios de saltos. La escalera de coordinación debe tener 10 cuadrados. Realizar cada ejercicios 5 veces. Puedes invitar a los integrantes de tu familia para que realicen la actividad contigo.

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

#LAVATELASMANOS



EJERCICIOS CON ESCALERA DE COORDINACIÓN.

- 1.-Saltar con un pie por cada cuadrado. Pie derecho y pie izquierdo.
- 2.-Saltar con los pies juntos cuadrado por medio.
- 3.-Saltar con los pies de un lado al otro avanzando sobre la escalera de coordinación.
- 4.-Realizar Skipping ida y vuelta.

EJERCICIOS DE SALTO LARGO:

- 1.-Saltar en el primer recuadro, luego saltar en el segundo y así sucesivamente. Repetir este ejercicio 5 veces.

TICKET DE SALIDA SEMANA 18

NOMBRE: _____ **CURSO: 4° AÑO**

- 1.- ¿Qué cambios harías para mejorar la distancia que logras con tus saltos?
- 2.-Piensa en dos deportes en los que se utilicen los saltos y escribe sus nombres.
- 3.- ¿Puedes elaborar actividades para mejorar tu salto largo basándote en la información y ejercicios dados en la guía? Fundamenta



¡¡QUE TE VAYA EXCELENTE!!

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

#LAVATELASMANOS