



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

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



PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 19 DEL 3 AL 7 DE AGOSTO 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	Perfeccionan la ejecución para controlar las habilidades motrices en variadas secuencias de movimiento para alcanzar un objetivo; por ejemplo: lanzan y giran antes de atrapar; corren y saltan, lanzan y atrapan.
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades: 1.-Definiciones de conceptos. Habilidades Motrices Básicas. 2.-Desafío de la guía 3.-Actividades: Saltar, lanzar y recibir. 4.-Responder en el cuaderno ticket de salida. Recursos: Guía, cuaderno, lápiz, pelotitas de papel.
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa: Sera el Ticket de Salida
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Fecha de entrega: 7/08/2020 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 acciones motrices de manipulación, locomoción y estabilidad.		CONTENIDOS: Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.

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

#LAVATELASMANOS



¡¡¡Buenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 19 de educación física y salud sobre las Habilidades Motrices Básicas. A continuación de tejo el siguiente link para recordar que son las habilidades motrices básicas. Observar video que te mostrara el salto alto y salto largo(longitudinal)

- 1.- <https://www.youtube.com/watch?v=zW87tVnDKIU>
- 2.- <https://www.youtube.com/watch?v=T3MBZKM6-HE>

Observa las siguientes imágenes y menciona a qué tipos de salto corresponden. Salto largo y Salto alto.



1.-

2.-

¿Que 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:



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



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.

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:

- 1.-Caminar ida y vuelta lanzando hacia arriba una pelotita de papel.
 - 2.-Dar un paso, lanzar la pelotita hacia arriba, dar un giro y atrapar la pelotita.
 - 3.-Dar un paso, lanzar la pelotita hacia arriba, dar dos giros y atrapar la pelotita.
 - 4.-Dar un paso, lanzar la pelotita hacia arriba, aplaudir, dar un giro y atrapar la pelotita.
 - 5.-Lanzo la pelotita hacia arriba, salto y atrapo la pelotita.
- *Repetir 5 veces cada ejercicio.

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.

TICKET DE SALIDA SEMANA 19

NOMBRE: _____ **CURSO: 4° AÑO**

1.- De acuerdo a los ejercicios realizados durante la clase fueron saltos, giros y recepciones. Estas acciones corresponden a:

- a) Acciones motrices b) Resistencia c) Velocidad d) Capacidades Físicas

2.-Menciona cinco situaciones en la cual haz debido de utilizar la acción motriz de saltar.

3.- ¿Por qué es importante trabajar las habilidades motrices a tu edad? Explica

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