




**PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE**

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

<b>ASIGNATURA /CURSO</b>	Educación Física y Salud 5° básico
<b>NOMBRE DEL PROFESOR/A</b>	Marcos Lucero
<b>CONTENIDO</b>	Habilidades Motrices Básicas, Actividades Deportivas y Pre deportivas
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD</b>	OA1 Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 80 metros).
<b>MOTIVACIÓN</b>	<p>iiiBuenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 15 de educación física y salud en la cual conoceremos sobre las habilidades motrices básicas. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XnorYZwezgM">https://www.youtube.com/watch?v=XnorYZwezgM</a></p> 
<b>ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS</b>	<p>Actividades</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Conocer conceptos.</li> <li>2.-Observar imágenes y escribir que habilidad motriz es.</li> <li>3.-Observar en imagen y responder la pregunta.</li> <li>4.-Realizar ejercicio en casa.</li> <li>5.-Responder en el cuaderno ticket de salida.</li> </ol> <p>Recursos: Guía, cuaderno ,lápiz ,pelotas de papel ,calcetines ,etc.</p>
<b>EVALUACIÓN</b>	Evaluación Formativa: a través de Ticket de Salida
<b>ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO</b>	<p>Fecha de entrega:10/07/2020 WhatsApp: +56964515300 Recordar sacar una fotografía a la actividad y enviarla al siguiente correo <a href="mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl">Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl</a></p>

**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

<b>Nombre:</b>		
<b>Curso: Quinto básico</b>	<b>Fecha:</b>	<b>Profesor : Marcos Lucero</b>
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJES:</b> Conocer mediante imágenes, lectura y ejercicios en casa las habilidades motrices básicas.		<b>CONTENIDOS:</b> Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos

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

**#LAVATELASMANOS**

### Habilidades Motrices Básicas

Las habilidades motrices básicas son actos motores que se realizan naturalmente y que constituyen la base para las acciones motrices que el ser humano desarrolle en el futuro. Se trata de capacidades adquiridas a través del aprendizaje, para producir un resultado determinado en el menor tiempo posible y usando poca energía.

Estas habilidades son las que posteriormente permitirán desarrollar acciones motoras más complejas.

Su aparición y desarrollo tiene que ver con las habilidades perceptivas que el humano posee al nacer y que evolucionan conjuntamente.

LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS SON PARTE DE NUESTRA VIDA, SIEMPRE LAS ESTAMOS APLICANDO Y SON 3:

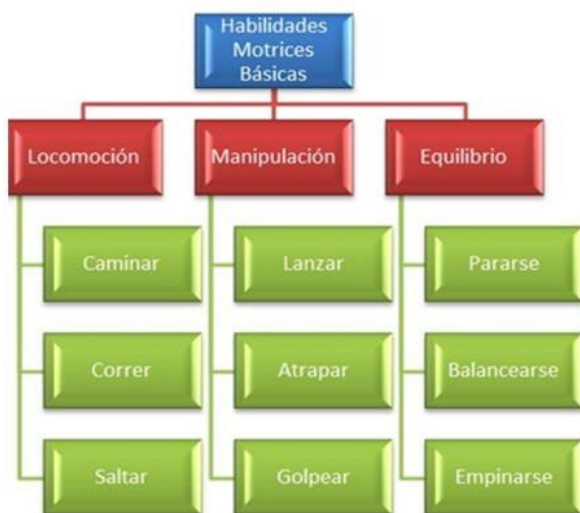
- LOCOMOCIÓN
- MANIPULACIÓN
- ESTABILIDAD

**Locomotrices:** La característica principal es el desplazamiento. Entre ellas tenemos: andar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, trepar, etc.

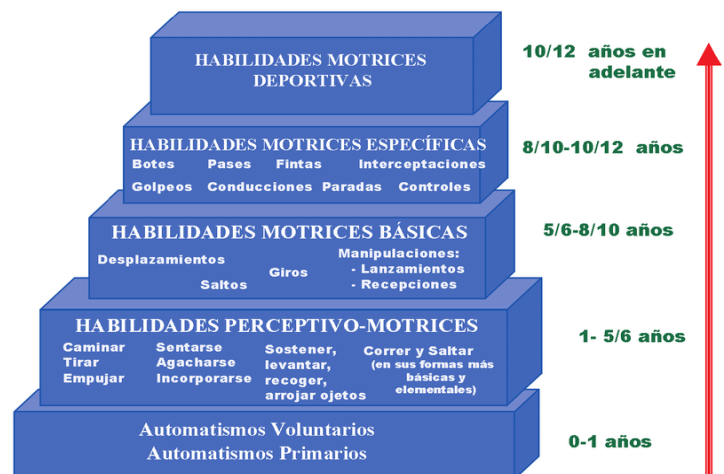
**Equilibrio:** La característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Ejemplos son: balancearse, girar, retroceder, colgarse, etc.

**Manipulación:** Caracterizadas por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Están presentes en tareas tales como lanzar, recepcionar, batear, atrapar, etc.

Habilidades Motrices Básicas



Escala de progresión de las Habilidades Motrices



Observa la escala de progresión, observa y de acuerdo a tu edad analiza cuales son las Habilidades Motrices que deberías saber y ejecútalas si puedes.

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

#LAVATELASMANOS

**1. Clasifica las acciones en una de las tres habilidades motrices básicas descritas anteriormente: locomoción, equilibrio y manipulación.**



A.-..... B. .... C. ....  
 D.-..... E. .... F. ....  
 G. .... H. ....

**2.-Señala la imagen que no corresponde a una habilidad motriz de locomoción. Encierra la alternativa con un círculo.**



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

**#LAVATELASMANOS**



Lee atentamente las preguntas y marca la alternativa correcta



3.-De acuerdo a la imagen, el niño está sosteniendo de las cuerdas. ¿Qué habilidad motriz está realizando el niño?

- a) Estar colgado y locomoción
- b) Trepar y locomoción
- c) Estar colgado y equilibrio

#### 4.- Ejercicio a realizar en casa:

Los estudiantes seleccionan diferentes objetos livianos que encuentren en su casa para realizar el siguiente ejercicio:

- Los estudiantes se desplazarán por distintas direcciones caminando y manipulando diferentes objetos los cuales lanzan al aire y reciben sin que toque el suelo. Luego realizar el mismo ejercicio trotando.

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

1.-¿Estás de acuerdo que correr, caminar y trotar corresponden a la habilidad motriz de estabilidad? Justifica tu respuesta.

2.-¿Cómo podrías poner a prueba tu estabilidad? Menciona 2 ejercicios.

3.-En el ejercicio número 3 se realizaron 2 habilidades motrices. ¿Cuáles fueron esas habilidades motrices?



**¡¡QUE TE VAYA  
EXCELENTE!!**

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

**#LAVATELASMANOS**