



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 5° básico |
| NOMBRE DEL PROFESOR/A | Marcos Lucero |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD | (OA1) Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas |
| INDICADORES DE EVALUACIÓN PARA OA | Combinan habilidades locomotrices básicas de manipulación y locomoción en juegos deportivos. |
| ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS | Actividades: 1.-Definiciones de Habilidades Motrices Básicas. 2.- Identificar mediante imágenes habilidades motrices de equilibrio. 3.-Escribe ejemplos de la vida cotidiana que utilices saltos. 4.-Armar torre de tapitas. 5.-Ejercicio de velocidad. 6.-Ejercicio de velocidad con trabajo de manipulación. 7.-Encesta en el blanco. 8.-Responder en el cuaderno ticket de salida. Recursos: Guía ,cuaderno,lápiz, lana,cuerda,cinta maskin, pelotitas de papel |
| 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: Quinto Básico | Fecha: | Profesor : Marcos Lucero |
| OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: Aplicar las habilidades motrices en juegos deportivos con implementos. | | CONTENIDOS: Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. |

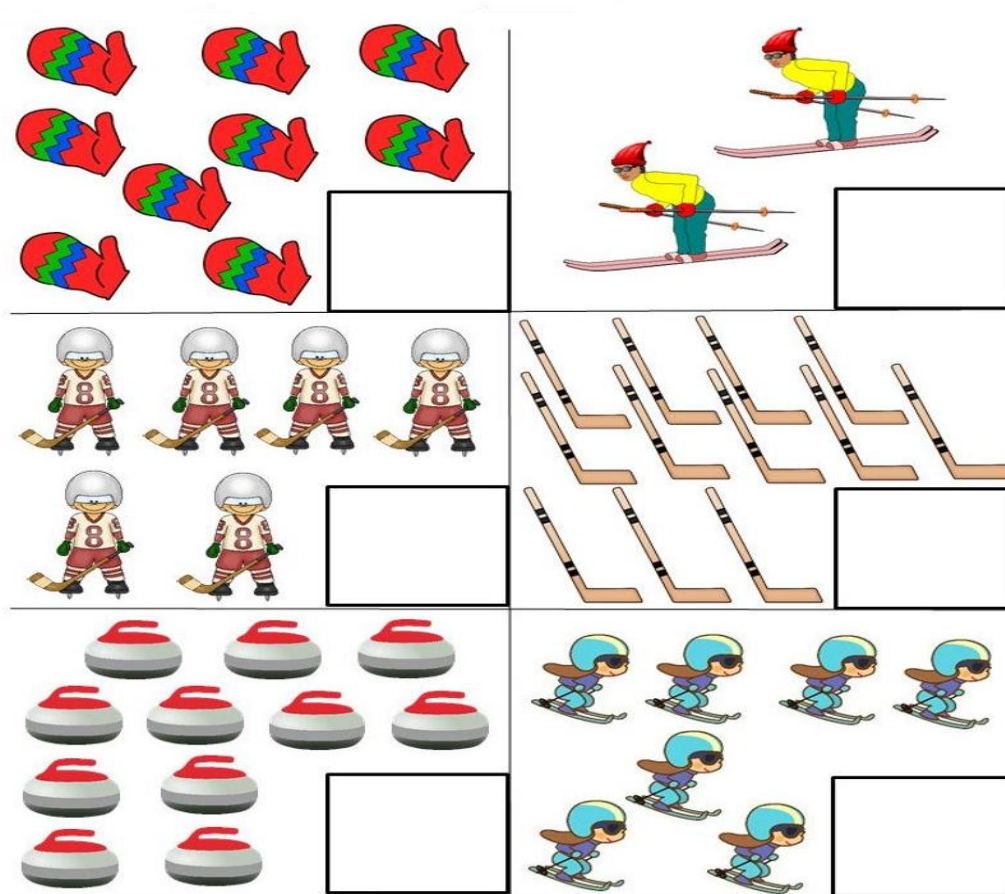
Enviar ticket de salida al siguiente correo: Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

#LAVATELASMANOS

¡¡¡Buenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 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.

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

Observa la siguiente imagen y cuenta cada uno de las cosas que aparecen en los cuadrados y multiplícalos por 4.



¿Que son las Habilidades motrices básicas?

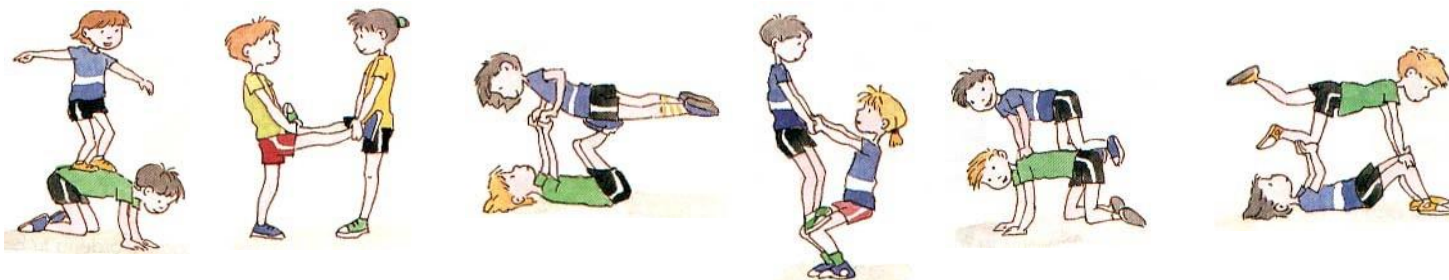
Se llama habilidad a la capacidad física para hacer una cosa. Las habilidades motoras básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como desplazamientos, saltos, giros, equilibrio, lanzamientos, recepción, correr, caminar, etc.

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

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.

1.-Observa las imágenes en las que se hacen ejercicios de equilibrios por parejas. Explica si son ejercicios de equilibrio estáticos o dinámicos. Ordénalos del 1 al 6 de más fácil a más difícil. Luego puedes realizar los ejercicios con algún familiar.



Las imágenes corresponden a equilibrio _____ porque

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

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



Actividades: Las siguientes actividades las puedes realizar en compañía de tu familia.

1.- Los estudiantes sentados con una tapita de bebida, con las piernas extendidas y de espalda a la pared deben realizar el siguiente ejercicio. A la señal del profesor se paran, corren una distancia de 1 a 2 metros dejan la tapita, regresan y se vuelven a sentar. Luego realizar la misma secuencia y armar 2 torres de 5 tapitas. Realizar este ejercicio 10 veces.

2.- Los estudiantes corren (hacia adelante y hacia atrás) a una distancia de 1 a 2 metros dependiendo del espacio con el que cuente en su casa. Realizar 4 veces el ejercicio, cada repetición con 1 minuto de trabajo y con pausas de descanso de 30seg.

3.- Realizar la actividad N°2 con la diferencia que tendrán en su mano una pelotita de papel corro hacia el frente de la pelotita y regreso sin ella. Luego vuelvo a correr tomo la pelotita y regreso con ella. Realizar la secuencia 10 veces.

ENCESTA EN EL BLANCO El Reto consiste en que, entre 2 jugadores (papá, mamá, hermanos, tíos, etc.), consigan hacer la mayor cantidad de encestes en una cubeta o cesto, colocada en el piso y a diferentes distancias. Se trazan las líneas de tiro, con ayuda de una cinta métrica, partiendo de 1 m de la cubeta o cesto, aumentando cada 50 cm, hasta llegar a 3 m. Se inician los lanzamientos a 1 m de distancia y cada vez que encestes vas avanzando de nivel. Se contabilizan los encestes y distancia lograda. Puedes elaborar pelotas de papel.





TICKET DE SALIDA SEMANA 18

NOMBRE: _____ **CURSO: 5° AÑO**

1.-Lanzar es parte de la habilidad motriz de manipulación. ¿Cómo mejorarías tus lanzamientos?

2.-En los ejercicios de la guía se menciona diferentes habilidades motrices. Menciona un deporte por cada habilidad presente en los ejercicios.

3.-La velocidad corresponde a las habilidades motrices de locomoción? Justifica tu respuesta.

a) Si

b) NO

¿Por qué?



**¡¡QUE TE VAYA
EXCELENTE!!**

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

#LAVATELASMANOS