



## MÓDULO DE AUTOAPRENDIZAJE

### SEMANA DEL 6 AL 10 DE ABRIL 2020

<b>TÍTULO</b>	Actividades Deportivas y Juegos Colectivos
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física y Salud/ 6º Año A
<b>NOMBRE DEL PROFESOR</b>	Marcos Lucero
<b>OBJETIVO APRENDIZAJE DE UNIDAD 1 (TEXTUAL)</b>	<b>DE LA</b> OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase
<b>MOTIVACIÓN</b>	La siguiente actividad busca que el estudiante recuerde conceptos vistos se informe y que desarrolle los ejercicios con la ayuda de su familia.
<b>ACTIVIDAD(ES) RECURSOS PEDAGÓGICOS</b>	<b>Y</b> Recordar conceptos vistos y luego explicar con sus propias palabras los conceptos.  Realizar actividades en las cuales los estudiantes puedan desarrollarlas con su familia.  Ayuda para realizar la Movilidad Articular  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k">https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k</a>  <a href="https://okdiario.com/salud/movilidad-articular-1673074">https://okdiario.com/salud/movilidad-articular-1673074</a>
<b>EVALUACIÓN</b>	A través de una lista de cotejo se evaluará si el estudiante reconoce la importancia de realizar actividad física. Enviar fotografías de la ejecución de los ejercicios.
<b>ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO</b>	<a href="mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl">Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl</a>



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
<b>Nombre:</b>		
<b>Curso: Sexto Básico</b>	<b>Fecha: Semana 4</b>	<b>Profesor : Marcos Lucero</b>
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJES:</b>  (OA9) Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.	<b>CONTENIDOS</b>  Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. Realizar secuencias de movimientos que potencien las habilidades motrices básicas.	

1.- Recordatorios:

**Movilidad articular:** Tanto ejercicios de **movilidad articular** como ejercicios de estiramiento son fundamentales para asegurar a nuestros alumnos una completa preparación corporal previa principalmente al ejercicio físico.

La **movilidad articular** es la encargada de optimizar la estructura del organismo.

**Calentamiento:** El calentamiento físico consiste en la ejecución de diversos ejercicios en los que están implicados los músculos y las articulaciones y cuyo objetivo primordial es preparar al cuerpo para lograr un mejor rendimiento físico en el deporte o práctica que se trate y asimismo para evitar cualquier contracción muscular o la lesión de alguna parte del cuerpo.

2.-Una vez leído las definiciones de movilidad articular calentamiento, define ahora con tus palabras estos conceptos.

Movilidad Articular:

Calentamiento:



## **Pasos de los ejercicios a realizar en casa:**

Los estudiantes realizan movilidad articular y luego ellos proponen los ejercicios o juegos que realizaran como calentamiento muscular, señalando los motivos de su elección. Estas actividades se pueden realizar junto a la familia.

2- En parejas con un familiar, deben trasladar un objeto con diferentes partes del cuerpo; por ejemplo: frente con frente, espalda con espalda, etc.

3- En parejas con un familiar, se ponen frente a frente y, uno de sus pies adelante, el otro pie queda libre. Tomados de una mano, ambos deben tirar hasta desequilibrar al otro. Cuando uno mueve el pie de adelante, cambian de mano.

4.- De manera individual y grupales estudiantes transporta diferentes materiales que tenga en su casa, por ejemplo:

Transportar con la cabeza, con la espalda (agachado), con el antebrazo, etc.  
un cojín.

Transportar un balón con el pie.

Transportar una botella de plástico(vacía) con la palma de la mano.

Transportar un globo con la cabeza, manos, pie, pecho, etc.



Lista de Cotejo Educación Física

Tema: Actividades Deportivas y Juegos Colectivos

Curso: 6° Básico

Tarea 1

Ítem	Puntaje ideal	Puntaje logrado
Presenta escritura clara y legible	3	
No presenta falta de ortografía	3	
Cumple con las definiciones	5	
Se logra observar la ejecución de los ejercicios.	5	
Cumple con enviar fotografías.	5	
Puntaje Total	21	
Puntaje Alumno		

Puntaje 60 %	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Nota	7.0	6.6	6.3	5.9	5.2	4.9	4.5	4.1	3.9