



GUIA N° 5 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 04 AL 08 DE MAYO DE 2020

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL: TERCERO

PLAN DE TRABAJO	
INSTRUCCIONES, MATERIALES Y RECURSOS A USAR	Para ubicarse ARRIBA; almohadas, cojines, suelo, diferentes texturas. Para ubicarse ABAJO; sillas, mesas, camas, muebles o elementos en altura sin implementos peligrosos que se puedan caer. Para ESQUIVAR; (como conos) cuadernos, peluches, cualquier obstáculo que no dañe y que pueda ser pasado a llevar. Para OBSTACULIZAR: muebles, pisos, cuerdas, elásticos (pueden ser ubicadas a diferente altura y dirección). Para ubicarse ADENTRO O AFUERA: sábanas, sacos, bolsas grandes.
NOMBRE DOCENTE	Joselyn Guzmán García
CORREO ELECTRONICO DOCENTE	joselyn.guzman@csmaipo.cl

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD I	
OA	Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.
CONTENIDO	Lanzamiento, recepción, chute.
HABILIDADES	Habilidad motora básica de manipulación.

A continuación recomendamos algunos ejercicios para realizar en cuarentena:

1. Estas actividades se deben realizar idealmente dos o tres veces por semana, con duración de 30 minutos a 1 hora, (para que tenga impacto en su desarrollo)
2. Utilización de tenida deportiva: buzo, calzas, zapatillas.

3. Implementos deportivos: botella de agua, toalla para controlar la humedad. Así mismo es importante que PREVIO a la sesión, dejemos todos los materiales listos para evitar que nuestro cuerpo se enfríe.
4. Finalizado el ejercicio físico, es importante lavarse/ ducharse para mantener nuestro cuerpo libre de humedad y posibles bacterias/virus/gérmenes que se desarrollen por el sudor y la tela.
5. Todos los juegos en esta clase requieren de un balón, si no tiene puedes fabricar uno con papel y cinta adhesiva.

- ACTIVIDAD 1 MOVILIDAD ARTICULAR: REPETIR DE 15 A 20 SEGUNDOS POR EXTREMIDAD.
<https://www.youtube.com/watch?v=htmqmgSgLDw>

- ACTIVIDAD 2 CALENTAMIENTO PREVIO: REPETIR DE 15 A 20 VECES CADA EJERCICIO.
<https://www.youtube.com/watch?v=Tq2ZWi2eTBQ>

- ACTIVIDAD 3 DESARROLLO: REALIZA LAS ACTIVIDADES QUE ESTEN AL ALCANCE DE LOS MATERIALES DISPONIBLES EN CASA, LA IDEA ES REPETIR CADA JUEGO DOS A TRES VECES. O CONSIDERAR UN TIEMPO APROXIMADO DE 5 MINUTOS.

a) <https://www.youtube.com/watch?v=-EzlwYkMoEU>

b) <https://www.youtube.com/watch?v=s4DTDV3J1hk> Se pueden agregar dificultades como mayor distancia o lanzar con un ojo tapado.

c) <https://www.youtube.com/watch?v=RsHgHeuA-i0> es importante ubicar los aros o marcas en diferentes direcciones y números, se puede agregar realizar las actividades contra reloj.

d) <https://www.youtube.com/watch?v=PQgJFDhK7TI>

e) <https://www.youtube.com/watch?v=AJix49UsjDg>

- ACTIVIDAD 4 ESTIRAMIENTOS: <https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>