



GUIA N° 7 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 18 al 22 DE MAYO DE 2020

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL: TERCERO

PLAN DE TRABAJO	
INSTRUCCIONES, MATERIALES Y RECURSOS A USAR	INTRUCCIONES: 1. Estas actividades se deben realizar idealmente dos o tres veces por semana, con duración de 30 minutos a 1 hora, incluida la actividad inicial de movilidad articular/calentamiento y la actividad final de estiramientos. 2. El desarrollo de la actividad va a depender de cada alumno, de su desempeño y la recuperación al realizar las actividades. 3. Es importante la utilización de tenida deportiva ligera como: buzo, calzas, polera cómoda, zapatillas. 4. Tener a mano los implementos deportivos previo a la realización de la actividad: 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. 5. Finalizado el ejercicio físico, es trascendental lavarse/ ducharse para mantener nuestro cuerpo libre de humedad y posibles bacterias/virus/gérmenes que se desarrollen en nuestro cuerpo por el sudor y la tela. 6. Los videos explicativos que se adjuntan a continuación, son sugerencias y su ejecución va a depender de los materiales que tenga disponible en el hogar. Por lo tanto no es obligatorio realizar cada uno de los ejercicios, sino más bien, aquellos que están al alcance y que su pupilo/a pueda realizar. 7. Mira el video adjunto, y selecciona 7 actividades que puedas realizar en casa, según los materiales y espacios disponibles. 8. Una vez que hayas seleccionado las actividades o ejercicios que vas a realizar; estos se deben durar de 3 a 5 repeticiones, o practicar durante 5 minutos. (después del calentamiento y antes de los estiramientos).

	MATERIALES: considerar los elementos que existen en el hogar. 1. PARA UBICARSE ARRIBA; almohadas, cojines, suelo, diferentes texturas donde puedan subir. 2. PARA UBICARSE ABAJO; sillas, mesas, camas, muebles o elementos en altura sin implementos peligrosos que se puedan caer sobre nuestras cabezas. 3. PARA ESQUIVAR; (como utilizando conos) cuadernos, peluches, cualquier obstáculo libre de peligro 4. PARA OBSTACULIZAR: muebles, pisos, cuerdas, elásticos (pueden ser ubicadas a diferente altura y dirección. 5. Para ubicarse ADENTRO O AFUERA: sábanas, sacos, bolsas grandes, aros, cajones.
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	Entrenamiento de las cualidades físicas.
HABILIDADES	Desarrollo de las habilidades de manipulación, locomoción, equilibrio, coordinación.

Nota: Si usted ve el material a través de un computador es muy importante que copie bien el link, sin agregar ningún otro símbolo o letra.

1. **MOVILIDAD ARTICULAR:** Repetir de 15 a 20 segundos por extremidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=htmqmgSgLdW>

2. **CALENTAMIENTO PREVIO:** Repetir de 15 a 20 veces cada ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=Tq2ZWiz2eTBQ>

3. **DESARROLLO:** Realiza las actividades que estén 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.

<https://www.youtube.com/watch?v=QT5UTXJI-UU>

<https://www.youtube.com/watch?v=5cQo6wzoHfE>

<https://www.youtube.com/watch?v=SFXwEkkd3bM>

4. **ESTIRAMIENTOS:** Repetir de 15 a 20 veces cada ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>