



GUIA Nº 6 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 11 al 15 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, (para que tenga impacto en el desarrollo motriz de su hijo/a)
2. Es importante la utilización de tenida deportiva ligera como: buzo, calzas, polera cómoda, zapatillas.
3. Tener a mano 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 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.
5. 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.

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 del lanzamiento, recepción y chute.
HABILIDADES	Habilidad motora básica de manipulación.

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=htmqqmgSgLDw>
2. CALENTAMIENTO PREVIO: Repetir de 15 a 20 veces cada ejercicio.
<https://www.youtube.com/watch?v=Tq2ZWi2eTBQ>
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.

ALTERNATIVAS:

- <https://www.youtube.com/watch?v=-EzlwYkMoEU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=s4DTDV3J1hk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RsjgHeuA-i0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=PQgJFDhK7TI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=AJix49UsjDg>

4. ESTIRAMIENTOS: Repetir de 15 a 20 veces cada ejercicio.
<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>