GUIA Nº 8 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO
SEMANA DEL 08 AL 19 DE JUNIO DE 2020

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL:PRIMERO

PLAN DE TRABAJO	
INSTRUCCIONES, MATERIALES Y RECURSOS A USAR	**CONSIDERACIONES:** 1. Es importante la utilización de tenida deportiva ligera como: buzo, calzas, polera cómoda, zapatillas. 2. 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. 3. En esta oportunidad realizaremos un resumen de lo aprendido en el primer trimestre, es importante que seas honesto y sincero en expresar lo que has podido realizar y lo que no has podido hacer. **INTRUCCIONES:** 1. Realiza una compilación de 5 ejercicios que hayas aprendido en casa en esta cuarentena, o aquellos que LOGRASTE DOMINAR MÁS. 2. Entre la selección de tus ejercicios debes considerar lo visto en esta cuarentena; coordinación, equilibrio, recepción, lanzamiento, espacialidad. 3. Debes grabarte por 5 segundos, realizando cada ejercicio que tú hayas seleccionado. 4. Trata que la grabación sea con suficiente luz y con el enfoque o ángulo adecuado para que se vea más clara tu ejecución. 5. Antes de realizar la secuencia de tus ejercicios, dispón tu organismo con el calentamiento previo que he preparado para ti. 6. Llena la guía a continuación, responde las preguntas y envíala al correo indicado más abajo. 7. Recuerda que este no es un ejercicio con nota sumativa, pero SI tiene una retroalimentación para ver cómo has progresado psicomotrizmente. **MATERIALES:** 1. Considerar los elementos que existen en el hogar. 2. Debes tener algún celular o videograbadora, para enviar la evidencia de lo que puedes realizar.
NOMBRE DOCENTE	Joselyn Guzmán García
CORREO ELECTRONICO DOCENTE	joselyn.guzman@csmaipo.cl

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD I	
OA	1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.
CONTENIDO	Entrenamiento de las cualidades físicas
HABILIDADES	Habilidades motoras básicas: Manipulación, locomoción, coordinación, equilibrio, recepción, lanzamiento.

Desarrollo	
CALENTAMIENTO **MOVILIDAD ARTICULAR**	Ver video explicativo.
CALENTAMIENTO **ACTIVACIÓN**	Ver video explicativo.
EJERCICIO 1 **EQUILIBRIO**	
EJERCICIO 2 **CONTROL DE LA POSTURA**	
EJERCICIO 3 **COORDINACIÓN OJO MANO > RECEPCIÓN**	
EJERCICIO 4 **COORDINACIÓN OJO MANO> LANZAMIENTO**	
EJERCICIO 5 **COORDINACIÓN OJO PIE > RECEPCIÓN**	
EJERCICIO 6 **COORDINACIÓN OJO PIE > CHUTE**	
EJERCICIO 7 **ESPACIALIDAD**	
PREGUNTAS	a) ¿Qué fue lo que más te dificultó? b) ¿Qué fue lo que más te gustó? c) ¿Qué actividad fue más fácil para ti?