

PLAN DE APRENDIZAJE EN CASA

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL: PRIMARIA

DOCENTE: KARINA IBÁÑEZ VÁZQUEZ



DOCENTE	KARINA	IBÁÑEZ	VÁZQUEZ	GRADO:	PRIMERO
NIVEL	PRIMARIA				
COMPONENTE	INTEGRACIÓN DELACORPOREIDAD				
APRENDIZAJE ESPERADO	EMPLEA DISTINTOS SEGMENTOS CORPORALES AL COMPARTIR SUS POSIBILIDADES EXPRESIVAS Y MOTRICES EN ACTIVIDADES Y JUEGOS, PARA MEJORAR EL CONOCIMIENTO DE SÍ.				
ACTIVIDAD	PRUEBAYCOMPRUEBA				
DESCRIPCIÓN	SE ORGANIZA PAPÁY MAMÁY ENTRE TODOS ORGANIZAN UN PEQUEÑO CIRCUITO CON DIFERENTES COSAS QUE SE ENCUENTRAN EN CASA CÓMO: BOTELLAS DE PLÁSTICO, SILLAS, CAJAS, MACETAS, ELABORAMOS UNA PELOTA CON CALCETAS O CALCETINES. SE FORMAN, LA ACTIVIDAD CONSISTE EN FORMAR 2 O 3 ESTACIONES, EN DONDE EN CADA UNA EL ALUMNO UTILICE SUS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS: PRIMERA ESTACIÓN: HACER ZIGZAG CORRIENDO ENTRE UNAS SILLAS. SSEGUNDA ESTACIÓN: JUGAR BOLICHE COLOCANDO UNAS BOTELLAS Y LANZANDO LA PELOTA DECALCETAS PARA DERRIBARLOS. TERCERA ESTACIÓN: LANZAR LA PELOTA DE CALCETAS HACIAUNA CAJA A DIFERENTES DISTANCIAS. SE RECOMIENDA QUE PARTICIPEN PAPÁ, MAMÁ Y LOS DEMÁS INTEGRANTES DE LA FAMILIA Y OBSERVEN EL DESEMPEÑO DE TODOS. AL FINAL EL ALUMNO REGISTRA LAS PREGUNTAS DE LA REFLEXIÓN CON RESPUESTAS EN UNA HOJA Y ELABORE UN DIBUJO.				
MATERIALES: SILLAS, BOTELLAS DEPLÁSTICO, CAJA, PELOTA HECHA CON CALCETAS.					
REFLEXIÓN					
¿QUIÉN TUVÓ MEJOR DESEMPEÑO?					
¿POR QUÉ CREES?					
¿QUÉ HARÍAS PARA TENER MEJOR CONTROL DE TUS MOVIMIENTOS?					

DOCENTE	KARINA IBÁÑEZ VÁZQUEZ	GRADO:	PRIMERO
NIVEL	PRIMARIA		
COMPONENTE	INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD		
APRENDIZAJE ESPERADO	EMPLEA DISTINTOS SEGMENTOS CORPORALES AL COMPARTIR SUS POSIBILIDADES EXPRESIVAS Y MOTRICES EN ACTIVIDADES Y JUEGOS, PARA MEJORAR EL CONOCIMIENTO DE SÍ.		
ACTIVIDAD	LA SOMBRA QUE ME ASOMBRA.		
DESCRIPCIÓN	DURANTE UN DÍA SOLEADO EL ALUMNO BUSQUE SU SOMBRA, MUEVA DISTINTAS PARTES DE SU CUERPO, INVENTE POSICIONES CHUSCAS, CREE DIFERENTES FIGURAS. AL FINAL EL ALUMNO REGISTRA LAS PREGUNTAS DE LA REFLEXIÓN CON RESPUESTAS EN UNA HOJA Y ELABORA UN DIBUJO.		
MATERIALES	SIN MATERIAL		
	REFLEXIÓN		
	¿QUÉ PUEDES HACER PARA MODIFICAR EL TAMAÑO Y LA FORMA DE TU SOMBRA?		

DOCENTE		KARINA	IBÁÑEZ	VÁZQUEZ	GRADO: SEGUNDO
NIVEL		PRIMARIA			
COMPONENTE		INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD			
APRENDIZAJE ESPERADO		EXPLORA EL CONTROL POSTURAL Y RESPIRATORIO EN ACTIVIDADES Y JUEGOS, CON LA INTENCIÓN DE MEJORAR ELCONOCIMIENTO Y CUIDADO DE SÍ.			
ACTIVIDAD		HOY LLEVO LA MOCHILA ASÍ.			
DESCRIPCIÓN		EL ALUMNO DEBE TOMAR SU MOCHILA Y MOSTRAR A SUS PAPÁS Y A SU FAMILIA DE CUANTAS FORMAS PUEDE TRASNPORTARLA: EN LA CABEZA, LA ESPALDA, DE LADO. (ES LA ALUMNA(O) QUIEN PROPONE LAS POSTURAS). AL PADRE DE FAMILIA LE CORRESPONSE PREGUNTAR SI ALGUNA DE ESTAS POSTURAS LE INCOMODA O MOLESTA, ASÍ COMO CUALES DEBE SUSPENDER PUESTO QUE PUEDE OCASIONARLE UNA LESIÓN. AL FINAL EL ALUMNO REGISTRA LAS PREGUNTAS DE LA REFLEXIÓN CON RESPUESTAS EN UNA HOJA Y ELABORA UN DIBUJO.			
MATERIALES		MOCHILA			
		REFLEXIÓN			
		¿CUÁL FUE LA MANERA MÁS ORIGINAL DE TRASNPORTAR LA MOCHILA?			
		¿POR QUÉ?			

DOCENTE		KARINA	IBÁÑEZ	VÁZQUEZ	GRADO: SEGUNDO
NIVEL		PRIMARIA			
COMPONENTE		INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD			
APRENDIZAJE ESPERADO		EXPLORA EL CONTROL POSTURAL Y RESPIRATORIO EN ACTIVIDADES Y JUEGOS, CON LA INTENCIÓN DE MEJORAR ELCONOCIMIENTO Y CUIDADO DE SÍ.			
ACTIVIDAD		¡A SOPLAR SE HA DICHO!			
DESCRIPCIÓN		EN EL SUELO TRAZA DOS LÍNEAS PARALELAS SEPARADAS POR VEINTE PASOS APROXIMADAMENTE, HAZ UNA BOLA DE PAPELY COLÓCATE EN UNA DE LAS LÍNEAS, PON LA BOLA EN EL SUELO Y AGITA RÁPIDAMENTE EL CARTÓN PARAQUE SE MUEVA CON EL AIRE Y LLEGUE HASTA LA OTRA LÍNEA. CADAVEZ QUE TE DESPLACES, HACIA LA BOLA, UTILIZA DISTINTOS MOVIMIENTOS COMO SALTOS, GIROS O CARRERA, ENTRE OTROS. AL FINAL EL ALUMNO REGISTRA LAS PREGUNTAS DE LA REFLEXIÓN CON RESPUESTAS EN UNA HOJA Y ELABORA UN DIBUJO.			
MATERIALES		CARTÓN Y PELOTA DEPERIÓDICO			
REFLEXIÓN					
¿CUÁL DESPLAZAMIENTO DE LOS QUE UTILIZASTE REQUIERE MAYOR MOVIMIENTO?					

DOCENTE	KARINA	IBÁÑEZ	VÁZQUEZ	GRADO:	TERCERO
NIVEL	PRIMARIA				
COMPONENTE	INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD				
APRENDIZAJE ESPERADO	ADAPTA SUS ACCIONES EN TAREAS Y ESTÍMULOS EXTERNOS QUE IMPLICAN CUANTIFICAR EL TIEMPO DE SUS MOVIMIENTOS EN EL ESPACIO, CON EL PROPÓSITO DE VALORAR LO QUE ES CAPAZ DE HACERY CANALIIZAR EL GUSTO POR LA ACTIVIDAD FÍSICA.				
ACTIVIDAD	AL SON DE LA CINTA				
DESCRIPCIÓN	EL ADULTO REPRODUCIRÁ UNA PISTA MUSICAL Y EL ALUMNO CON UN LISTÓN O CINTA LARGA REALIZARÁ DIFERENTES MOVIMIENTOS CON LAS DISTINTAS PARTES DE SU CUERPO MOVIENDO LA CINTA, EL RETO CONSISTE EN NO DEJAR DE MOVER LA CINTA. AL FINAL ELALUMNO DEBE COPIAR Y CONTESTAR LAS PREGUNTAS DE LA REFLEXIÓN EN UNA HOJA Y REALIZAR UN DIBUJO.				
MATERIALES:					
REPRODUCTOR DE MÚSICA, LISTÓN O CINTA, PISTA MUSICAL.					
REFLEXIÓN					
¿EN QUE OTRAS ACTIVIDADES TE MUEVES CON RITMO?					
¿QUÉ MÚSICA TE MOTIVA A MOVER TU CUERPO?					

NIVEL	PRIMARIA
COMPONENTE	INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD
APRENDIZAJE ESPERADO	ADAPTA SUS ACCIONES EN TAREAS Y ESTÍMULOS EXTERNOS QUE IMPLICAN CUANTIFICAR EL TIEMPO DE SUS MOVIMIENTOS EN EL ESPACIO, CON EL PROPÓSITO DE VALORAR LO QUE ES CAPAZ DE HACER Y CANALIZAR EL GUSTO POR LA ACTIVIDAD FÍSICA.
ACTIVIDAD	UN BAILE ENTRE PERIÓDICOS
DESCRIPCIÓN	EN ESTA ACTIVIDAD SE PUEDEN INVOLUCRAR A TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA, CONSISTE EN COLOCAR HOJAS DE PERIÓDICOS EN EL SUELO CON ESPACIO SUFICIENTE PARA SALTAR DE UNA A OTRA, SE PONDRÁ EN MARCHA UNA PISTA MUSICAL Y TODOS DEBEN MOVERSE BAILANDO POR EL ESPACIO, CUANDO SE PARA LA PISTA TODOS DEBEN SALTAR HACIA UNA HOJA DE PERIÓDICO SIN QUE NINGUN PARTICIPANTE SE QUEDE FUERA DE ÉSTAS. HAY QUE PREGUNTAR AL ALUMNO PARA QUE VARIANTES PROPONE A LA ACTIVIDAD (CORRIENDO, GATEANDO, ETC.) AL FINAL EL ALUMNO COPIA Y CONTESTA LA PREGUNTA PROPUESTA DE LA REFLEXIÓN EN UNA HOJA Y LA ILUSTRA CON UN DIBUJO.
MATERIALES	REPRODUCTOR DE MÚSICA, PISTA MUSICAL Y HOJAS DE PERIÓDICO

REFLEXIÓN

DURANTE LA ACTIVIDAD, ¿CÓMO CONTROLASTE TU CUERPO PARA NO CAERTE O CHOCAR CON LOS DEMÁS?

DOCENTE	KARINA	IBÁÑEZ	VÁZQUEZ	GRADO:CUARTO
---------	--------	--------	---------	--------------

NIVEL	PRIMARIA
COMPONENTE	INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD
APRENDIZAJE ESPERADO	DISTINGUE SU SPOSIBILIDADES EN RETOS QUE IMPLICAN ELEMENTOS PERCEPTIVOMOTRICESY HABILIDADES MOTRICES, PARA FAVORECER EL CONOCIMIENTO DE SÍ.
ACTIVIDAD	CAMPO MINADO
DESCRIPCIÓN	SE REUNEN EN UN ESPACIO (PATIO) DIFERENTES OBJETOS QUE NO REPRESENTEN UN PELIGRO PARA EL ALUMNO, EL PROPÓSITO ES ATREVESAR EL LUGAR SALTANDO LOS OBJETOS SIN TOCARLOS. SE LE DEBE PREGUNTAR DE CUANTAS MANERAS PUEDE ATRAVESAR EL CAMPO MINADO. AL FINAL SE LE PIDE QUE REFLEXIONE Y PLASME EN UNA HOJA LA PREGUNTA Y RESPUESTA PROPUESTA, ILUSTÁNDOLA CON UN DIBUJO.
MATERIALES	CAJAS, MACETAS, SILLAS, BANCOS, ETC.
	REFLEXIÓN
	¿QUÉ HICISTE PARA TENER CONTROL DE TU CUERPO Y SALTAR LOS OBJETOS?

NIVEL	PRIMARIA		
COMPONENTE	INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD		
APRENDIZAJE ESPERADO	DISTINGUE SUS POSIBILIDADES EN RETOS QUE IMPLICAN ELEMENTOS PERCEPTIVOMOTRICES Y HABILIDADES MOTRICES, PARA FAVORECER EL CONOCIMIENTO DE SÍ.		
ACTIVIDAD	LANZANDO MIS DESICIONES		
DESCRIPCIÓN	SE DIBUJA UN CÍRCULO DE UNOS 50 CENTÍMETROS DE DIAMETRO, FUERA DE ESTE SE COLOCA UNA BOTELLA DE PLÁSTICO, EL PROPÓSITO ES LANZAR UNA PELOTA DE PLÁSTICO O DE CALCETAS Y GOLPEAR LA BOTELLA PARA QUE ESTA ENTRE AL CÍRCULO. PREGUNTAR AL LUMNO SI PUEDE MODIFICAR LA DISTANCIA DE LANZAMIENTO O LA MANERA DE LANZAR LA PELOTA. AL FINAL SE LE PIDE QUE PLASME EN UNA HOJA LA PREGUNTA CON RESPUESTA DE LA REFLEXIÓN Y QUE LA ILUSTRE CON UN DIBUJO.		
MATERIALES	GIS PARA MARCAR EL CÍRCULO, PELOTA DE PLÁSTICO O CALCETAS, BOTELLA DE PLÁSTICO.		
	REFLEXIÓN		
	¿QUÉ ESTRATEGIA UTILIZASTE PARA QUE INTRODUCIR EL OBJETO AL CIRCULO?		

NIVEL	PRIMARIA
COMPONENTE	INTEGRACIÓ DE LA CORPOREIDAD
APRENDIZAJE ESPERADO	COORDINA SUS ACCIONES Y MOVIMIENTOS CON RITMOS, SECUENCIAS Y PERCUSIONES CORPORALES EN SITUACIONES EXPRESIVAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS, PARA ACTUAR Y DESEMPEARSE CON SEGURIDAD Y CONFIANZA.
ACTIVIDAD	SOY UN INSTRUMENTO
DESCRIPCIÓN	EXPLORA SONIDOS QUE PUEDAS PRODUCIR CON TU CUERPO, PUEDES UTILIZAR CHASQUIDOS, PERCUSIONES EN CUALQUIER PARTE DE TU CUERPO: GRITOS, SILBIDOS, SONIDOS QUE PUEDAS PRODUCIR CON LA BOCA O CON LO QUE SE TE OCURRA. SELECCIONA AL MENOS OCHO SONIDOS DIFERENTES. (EN ESTE JUEGO NO SE VALE CANTAR). EL ADULTO PUEDE PARTICIPAR JUNTO AL ALUMNO Y OBSERVAR SU DESEMPEÑO. AL FINAL EL ALUMNO REGISTRA Y CONTESTA LAS PREGUNTAS DE LA REFLEXIÓN EN UNA HOJA E ILUSTRA CON UN DIBUJO.
MATERIALES	SIN MATERIAL.
	REFLEXIÓN
	¿QUÉ DIFICULTADES ENCONTRASTE AL REALIZAR TU SECUENCIA RITMICA?
	¿CUÁL TE PARECIO MAS INTERESANTE?

DOCENTE	KARINA	IBÁÑEZ	VÁZQUEZ	GRADO: QUINTO
NIVEL	PRIMARIA			

INTEGRACIÓ DE LA CORPOREIDAD

COMPONENTE

APRENDIZAJE ESPERADO

COORDINA SUS ACCIONES Y MOVIMIENTOS CON RITMOS, SECUENCIAS Y PERCUSIONES CORPORALES EN SITUACIONES EXPRESIVAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS, PARA ACTUAR Y DESEMPEARSE CON SEGURIDAD Y CONFIANZA.

SOY UN INSTRUMENTO 2

ACTIVIDAD

DESCRIPCIÓN

EXPLORA SONIDOS QUE PUEDAS PRODUCIR CON OBJETOS QUE SE ENCUENTREN EN CASA, PUEDES UTILIZAR BOTES, PALOS, CUBETAS GRITOS, SILBIDOS, SONIDOS QUE PUEDAS PRODUCIR CON LA BOCA O CON LO QUE SE TE OCURRA.

SELECCIONA ALMENOS OCHO SONIDOS DIFERENTES Y CUATRO OBJETOS. EN ESTE JUEGO NO SE VALE CANTAR.

EL ADULTO PUEDE PARTICIPAR JUNTO AL ALUMNO Y OBSERVAR SU DESEMPEÑO.

AL FINAL EL ALUMNO REGISTRA Y CONTESTA LAS PREGUNTAS DE LA REFLEXIÓN EN UNA HOJA E ILUSTRA CON UN DIBUJO.

BOTES, CUBETAS, PALOS Y OBJETOS QUE SE ENCUENTREN EN CASA, MATERIALES OCUPAR. QUE PUEDAS OCUPAR.

REFLEXIÓN

¿QUÉ DIFICULTADES ENCONTRASTE AL REALIZAR TU SECUENCIA RÍTMICA DE LOS SONIDOS QUE CREAMOS?
¿CUÁL TE PARECIO MAS INTERESANTE?

DOCENTE

KARINA

IBÁÑEZ

VÁZQUEZ

GRADO: SEXTO

NIVEL	PRIMARIA		
COMPONENTE	INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD		
APRENDIZAJE ESPERADO	FORTALECE SU IMAGEN CORPORAL AL AFRONTAR DESAFÍOS EN EL JUEGO, LA EXPRESIÓN CORPORAL Y LA INICIACIÓN DEPORTIVA PARA MANIFESTAR UN MAYOR CONTROL DE SU MOTRICIDAD.		
ACTIVIDAD	SON PINOS PERO NO ARBOLES		
DESCRIPCIÓN	EL BOLICHE ES UN DEPORTE QUE CONSISTE EN LANZAR UNA BOLA MUY PESADA Y DURA, PARA TIRAR UNOS OBJETOS LLAMADOS “PINOS” ,QUE SON SIMILARES A UNA BOTELLA DE PLÁSTICO. ESTE RETO ES PARECIDO AL BOLICHE. TRAZA UN CÍRCULO EN EL SUELO, DENTRO DE ÉL ACOMODA TRES GRUPOS DE BOTELLAS DE PLÁSTICO VACÍAS, UNA VEZ COLOCADA, PLANEA TRES LANZAMIENTOS CON SUS TRAYECTORIAS. ANTES DE HACER EL LANZAMIENTO, ACLARA DESDE QUÉ PUNTO CARDINAL LO HARAS Y A QUÉ OTRO LLEGARÁ, LA FINALIDAD ES DERRIBAR LA MAYOR CANTIDAD D PINOS. AL FINAL EL ALUMNO REGISTRA Y CONTESTA LAS PREGUNTAS DE LA REFLEXIÓN EN UNA HOJA E ILUSTRA CON UN DIBUJO.		
MATERIALES	PELOTA DE PLÁSTICO O BALÓN, BOTELLAS DE PLÁSTICO.		
REFLEXIÓN			
¿CÓMO TUVISTE QUE UBICARTE PARA QUE TUS LANZAMIENTOS TUVIERAN ÉXITO?			
¿CÓMO TE AYUDÓ EN TUS LANZAMIENTOS EL CONOCIMIENTO DE LOS PUNTOS CARDINALES?			

INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD

COMPONENTE

APRENDIZAJE ESPERADO

FORTALECE SU IMAGEN CORPORAL AL AFRONTAR DESAFÍOS EN EL JUEGO, LA EXPRESIÓN CORPORAL Y LA INICIACIÓN DEPORTIVA PARA MANIFESTAR UN MAYOR CONTROL DE SU MOTRICIDAD.

FESTÍN MUSICAL

ACTIVIDAD

DESCRIPCIÓN

NECESITAS UN REPRODUCTOR DE MÚSICA, ESCOGE CUATRO CANCIONES DE DIFERENTES GÉNEROS, POR EJEMPLO; ROCK, BANDA, MERENGUE, O UNO DE TU REGIÓN Y DE DISTINTA VELOCIDAD: LENTA, MEDIA, RÁPIDA O MUY RÁPIDA.

TRAZA EN UNA HOJA UNA TABLA PARA REGISTRAR EL GÉNERO Y LA VELOCIDAD DE LA CANCIÓN QUE ESCUCHASTE.

DESCRIBE QUÉ ACTIVIDAD DE TU VIDA DIARIA HARÍAS MIENTRAS LA ESCUCHAS.

AL FINAL DEBES PLASMA EN UN DIBUJO LAS ACTIVIDADES QUE REALIZASTE EN TU CASA Y EL RITMO Y CANCIÓN QUE SELECCIONASTE.

MATERIALES

REPRODUCTOR DE MÚSICA PISTAS MUSICALES.

REFLEXIÓN

NÚM.	GENERO	VELOCIDAD	ACTIVIDAD DE TU VIDA DIARIA
1.-			
2.-			
3.-			
4.-			