



Sebastian's College  
Camino Fundo Santa Julia N°150, Graneros  
Departamento de Educación Física y Salud  
Miss Cecilia Fuentes C  
 +56968288131

### MES DE JUNIO 4° AÑO BÁSICO

Mejorar las habilidades motrices.

OA: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.

Estimados padres y apoderados:

Junto con saludar informo plan de trabajo asignatura para el presente mes:

FECHA	ACCIÓN MOTRIZ	DURACIÓN
01 AL 05 De junio	Locomoción: Son movimientos que tienen como objetivo fundamental el llevar el cuerpo de un lado al otro del espacio. Aquí encontramos, andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, caer, esquivar, trepar, bajar, etc	Realizar 5 minutos de trabajo con actividades enfocadas en la locomoción.
08 AL 12 De junio	Manipulación: Tareas motrices que involucren lanzar, recoger, golpear, batear y recortar.	Se realizan los 5 minutos de locomoción (las mismas actividades realizadas la semana anterior) más 5 minutos de manipulación.
15 AL 19 De junio	Estabilidad: Son movimientos que requieren control corporal en su ejecución, como por ejemplo levantar, inclinarse, estirarse, colgarse, equilibrarse, etc.	Se realizan las actividades de las dos semanas anteriores, más 5 minutos de actividades que potencien la estabilidad.
22 AL 26 De junio	Combinadas: Actividades locomotrices que involucren las tres categorías anteriores.	Se realizan los 15 minutos que se han desarrollado en las semanas anteriores más 5 minutos de trabajo locomotor combinado.

#### Palabras claves

Calentamiento, condición física, resistencia, fuerza, fatiga, tensión muscular, velocidad, flexibilidad, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, percepción de esfuerzo, salud.

Durante el presente mes, debemos seguir trabajando a distancia, es por esta razón que solicito enviar de manera semanal un video cuya duración es de 5 minutos de trabajo. Idealmente repetir las actividades del video dos veces por semana, a fin de que los estudiantes puedan ir adquiriendo mejoras en el trabajo motor que nos encontramos potenciando.

Cada semana trabajamos una categoría en particular, comenzamos con actividades que potencien la locomoción, y las realizamos durante 5 minutos. A la semana siguiente comenzamos la actividad física con las mismas actividades realizadas en el video anterior y le sumamos el trabajo de manipulación, por lo que la segunda semana se trabaja durante 10 minutos en actividad física, pero solo se comparten 5 minutos de trabajo correspondientes al trabajo de manipulación. La tercera semana, comenzamos con 5 minutos de trabajo de locomoción (las mismas realizadas en el 1 video), luego 5 minutos de trabajo de manipulación (las mismas realizadas en el 2 video) y 5 minutos con actividades enfocados en la estabilidad corporal, esta tercera se comparte el video solo de esta categoría, puesto que las actividades realizadas en los 10 primeros minutos ya fueron enviadas. La última semana trabajaremos 15 minutos con las actividades realizadas en los videos anteriores, y a eso le sumaremos 5 minutos de trabajo donde combinamos estas categorías. Por lo que el último video también tendrá una duración de 5 minutos.

Se solicita poder compartir los videos de manera semanal al siguiente correo: [efisebastianscollege@gmail.com](mailto:efisebastianscollege@gmail.com), Es necesario que compartan sus actividades realizadas a través de un video, puesto que es una herramienta útil para enfocar sus actividades a distancia.

Les invito a visitar nuestro canal de YouTube Institucional y suscribirse, para estar al pendiente de los videos, que nosotros sus profesores preparamos para orientar las actividades.

Esperando se encuentren a resguardo.

Saluda de manera afectuosa.  
Miss Cecilia F.