



Módulo de autoaprendizaje N°3

Tema: Adquisición de las habilidades motrices básicas y conocimiento del cuerpo humano.

Objetivo	Identificar y ejecutar distintos tipos de habilidades motrices básica y conocimiento de las articulaciones del cuerpo humano, mediante un juego y colorear una imagen con el fin de potenciar la ejecución de las habilidades y conocer de que está compuesto el cuerpo humano, para generar hábitos de vida saludable y activa.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Puedes imprimir la tabla de juego que se encuentra en la última página e incluso la puedes dibujar en una hoja blanca, de cualquier modo, lo importante es divertirse y ejercitarse. ➤ Al ritmo de los dados: desafía a un integrante de tu familia, este juego te permitirá ejercitar tu cuerpo de una forma inesperada y entretenida. ➤ Si no tiene dado puedes realizar uno, mirando el siguiente video. https://www.youtube.com/watch?v=R69HkR7Pv8I ➤ Realizar el juego dos o tres veces a la semana. ➤ Anotar las dificultades que se presentaron, para poder comentarlas en las sesiones virtuales.

Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al término de todas las actividades físicas.

Actividad n°1 Instrucciones del juego:

1. Puedes ocupar una ficha de cualquier tipo que te identifique donde dice "partida", esta puede ser un poroto, una moneda, incluso alguna pieza de ajedrez, lo que sea.
2. Debes tener un dado a disposición para lanzarlo y saber cuántas casillas avanzar, cada casilla tiene un "reto motriz", si no lo realizas debes retrocedes 3 casillas.
3. Al lanzar el dado y cumplir con el reto le tocara a tu rival, el primero en llegar a la meta ¡¡gana!! El perdedor tendrá que realizar una penitencia.
4. Desafía a jugar algún integrante de la familia.
5. Al realizar el juego un par de veces, puedes ir modificando los retos y/o aumentar la dificultades.

Número de Retos	Ejecución de los retos motriz
1	Realizar 5 saltos chocando las manos a la vez.
2	Realizar 5 sentadillas.
3	Caminar 50 pasos contándolos en voz alta por tu casa.
4	Saltar en tu pie derecho 7 veces
5	Aguanta en equilibrio en un solo pie durante 15 segundos.



6	¡Perdiste! Debes volver a la casilla "PARTIDA".
7	Bailar una canción por 30 segundos, que tu oponente escoja (pueden colocarla en "youtube").
8	Realizar 20 lanzamiento (material bando) hacia arriba y luego atrapar, sin que este toque el suelo, si lo toca debes comenzar de nuevo desde cero.
9	Dar una voltereta en la cama
10	Rodar con tu cuerpo extendido por la cama
11	Saltar 10 veces abriendo los brazos y piernas a la vez
12	¡PERDISTE! Retrocede a la casilla número 6
13	Skipping, trotar en el lugar sin avanzar subiendo tus rodillas lo que más puedas durante 10 segundos
14	Bailar una canción por 30 segundos, que tu oponente escoja (pueden colocarla en "youtube").
15	Saltar 10 veces con tus pies juntos por tu casa
16	Saltar en tu pie izquierdo 7 veces. Si tocas con el otro pie retrocedes 3 casillas.
17	Rodar con tu cuerpo extendido por la cama
18	Saltar con los pies juntos por tu casa 20 veces
19	Dar una voltereta en la cama
20	¡CÁRCEL!, solo podrás salir de la cárcel si te aparece el número 5, si te aparece lanza de nuevo para saber cuántas casillas avanzar.
21	Aguanta en equilibrio en un solo pie durante 15 segundos.
22	Realizar 5 saltos chocando las manos a la vez.
23	Realizar 7 sentadillas.
24	Skipping, trotar en el lugar sin avanzar subiendo tus rodillas lo que más puedas durante 10 segundos.
25	Camina 100 pasos contándolos en voz alta por la casa.
26	¡GANASTE!, inventa una penitencia a los perdedores

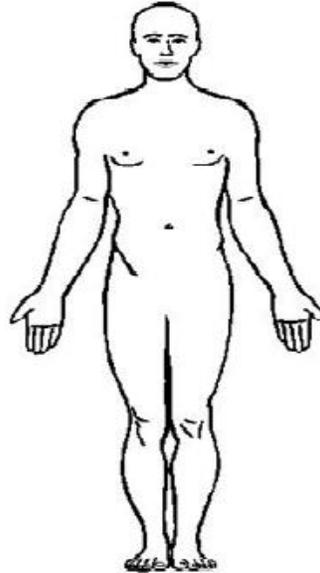




Actividad n°2 Deberán investigar e identificar donde se encuentran las articulaciones básicas, pintando la zona con color rojo en la imagen que aparece a continuación.

Información importante

Articulación: Unión de dos o más huesos, de modo que por lo menos una de ellas mantenga alguna libertad de movimiento.



Evaluación del juego “al ritmo de los dados”

Aspectos observables Indicadores	SI	NO	Observaciones
Respeto los turnos de juegos.			
Avanza la cantidad de casillas señalada por el dado.			
Realiza al pie de la letra los retos motrices que le toca cumplir.			
Sigue las instrucciones del juego, como también las instrucciones del adulto.			
Demuestra interés por la actividad.			
Empieza y termina el juego sin demostrar actitud negativa, tales como: demostrar desinterés por la actividad, enojarse, molestarse por perder.			