
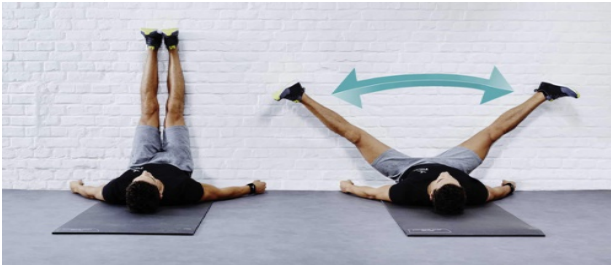




CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	1° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	27 al 30 abril
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OAO6. Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física en su casa.
Objetivo de la sesión de trabajo	Ejecutarán ejercicios físicos para trabajar la actividad física de intensidad moderada.
Fecha de entrega productos de la sesión	30 de abril

Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: Condiciona tu cuerpo con actividad física		
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	Inicio: Los (as) estudiantes observan video que muestra la importancia de realizar actividad física.	Espacio físico entorno

DESARROLLO	<p>Desarrollo: Los (as) estudiantes realizan los siguientes ejercicios siguiendo las instrucciones:</p> <p>Antes de comenzar, debes buscar un espacio para poder realizar un calentamiento previo. Comenzarás con movimientos de desplazamientos caminando alrededor del lugar, primero lento (contando hasta 20) y luego rápido (también contando hasta el 20). Recuerda inspirar por la nariz y exhalar por la boca. A continuación, rebotarás en el puesto mientras en tú mente contarás hasta el 20. Descansaras durante 20 segundos y luego realizarás ejercicios de elongación como se indica a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ En posición vertical realizarás 15 ejercicios de 3 series de flectar(bajar) y extender (arriba) pausa descansar cuenta hasta 20 y volver a realizar ejercicio por segunda vez veces y descansa y cuenta hasta 20 y ejecuta el último ejercicio. (Guíate por la imagen)  <p>Cuentas hasta 20 para descansar y retomamos.</p> <p>Para el siguiente ejercicio necesitarás recostarte en el suelo por lo que se sugiere colocar una colchoneta o algún elemento que te permita cuidar tu espalda (toalla, algún género grueso, etc.). Comenzarás recostándote de espalda, apoyando tus piernas en la pared, como indica imagen. Primero colocarás las piernas extendidas y apoyadas en muro. La espalda debe estar recta en el suelo y brazos a los lados. Una vez lograda la posición, tendrás que separar (abrir) las piernas y juntar 15 veces, descansarás durante 20 segundos para luego repetir el ejercicio. Descansas 20 segundos y lo repites (En total, debes realizar tres series)</p>  <p>Para terminar, te colocarás de pie, caminarás nuevamente alrededor del espacio que tengas disponible inhalando (y levantando los brazos) y exhalando (bajando los brazos)</p>	Espacio físico Ayuda de familiar
CIERRE	<p>Cierre: Coméntale a tu familia cómo te sentiste al realizar esta actividad. Si tuviste alguna dificultad o molestia al realizar algún ejercicio o si lograste hacer todos los movimientos sin problemas. Luego, dibújate en una hoja realizando actividad física.</p>	Cuaderno Lápiz
comple	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM<e">https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM<e</p>	Celular pc

Colegio Manuel Rodríguez
Excelencia Académica 2020 – 2021
Rancagua - Chile

