





CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	1°básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	11 al 15 de mayo
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OAO11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.
Objetivo de la sesión de trabajo	Acciones motrices en relación a sí mismos, un objeto o un compañero. Nociones básicas para orientarse en el espacio. Hábitos de higiene, prevención y seguridad.
Fecha de entrega productos de la sesión	18 de mayo

Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: La actividad segura de manera segura		
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	Desarrollo de la clase Inicio: Se explica la importancia de realizar un calentamiento previo. Se explica, por ejemplo, que permite que sus músculos y corazón estén preparados para un esfuerzo físico mayor.	Espacio físico entorno

DESARROLLO	<p>Desarrollo: El niño(a) practicara actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizara un calentamiento mediante un juego ➤ Escuchará y seguirá instrucciones dadas por un familiar ➤ Utilizará implementos bajo supervisión ➤ Debe mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad. <p style="text-align: center;"><u>JUEGOS MOTORES EN ESPACIOS REDUCIDOS</u></p> <p>Se mencionan una serie de juegos para que realice el niño(a) en su hogar.</p> <p>El tiempo estimado para cada juego es de 30 minutos, así también es recomendable que entre juego hagan una pausa de 20 minutos.</p> <p>Deberá marcar un Luche según imagen en el pasillo, patio.</p> <p>Comenzará por lanzar con mano dominante el objeto pequeño al numero 1 y saltar con pie dominante de manera simultánea al número 2 y luego salta al 3 y sigue avanzando hasta llegar al 10 y regresar, para recoger el objeto y saltar el numero 1 y volver a comenzar. Luego repetir. Se lanza objeto al número 2, salta al número 1 con pie y pasa por alto el 2 pisando numero 3 y así sigue simultáneamente hasta el 10 y regresa y así repite sucesivamente</p> <div data-bbox="263 1058 344 1285" style="text-align: center;">  </div> <p>Dificultad: Salta y lanza con la pierna y brazo(mano)no dominante</p> <p>Pelotas de Papel: El niño(a) Confeccionaran varias pelotas de diario o revistas.</p> <p>Ubicaran un recipiente (papelero, caja u otro) en diversas posiciones y lanzaran las pelotas tratando de encestar con mano dominante las veces que desee e ir contando las veces que logra encestar. Luego realizar con mano menos dominante</p> <p>Dificultad: Ubicar a diversas alturas y distancias con recipientes más pequeños, etc.</p> <p>Arriba silla: Ubican un piso próximo a una mesa, igual cantidad de objetos en el suelo a la derecha y a la izquierda del piso.</p>	<p>Espacio físico entorno Tiza Objeto pequeño para lanzar</p> <p>Hojas de papel de diario o revistas</p>
------------	--	--

	<p>Sentados, toma un objeto con mano derecha y debe pararse completamente en silla o piso, dejar sobre la mesa, sentarse y volver a tomar un objeto con la mano y así sucesivamente. Cuando haya dejado todos sobre la mesa, repetir la acción para bajarlos de mesa y regresarlos a su lugar. Luego repetir con mano izquierda mismo ejercicio.</p> <p>Dificultad: Dejar los objetos en lugares más altos, con el fin de requerir subir su cuerpo a ala punta de sus pies (quedar en puntillas)</p> 	<p>Silla o piso 1º objetos pequeños Mesa (tapas de bebidas, papas)</p>
<p>CIERRE</p>	<p>Cierre: Comentar la experiencia que obtuvo el niño(a) a través del juego y que modificaría él o ella a este para crear una nueva actividad que ejercicio aprendió. Se les sugiere visitar el siguiente sitio donde se explica la importancia y la correcta ejecución del calentamiento También se recuerda al niño a la importancia de practicar sus hábitos de higiene y cuidarse y uso de mascarilla y mantener distancia y lavarse las manos **Además deben enviar fotos durante las actividades como evidencia de su práctica.</p>	<p>Jabón Toalla Botella personal(agua)</p>
<p>complemento</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30 Ettp://microcursos.inde.com/microcurso2/index.html</p>	<p>Celular pc</p>