Colegio Manuel Rodríguez
Excelencia Académica 2020 – 2021
Rancagua - Chile
CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	1° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	13 al 17 julio
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OAo1-Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos. Adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo: realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada
Objetivo de la sesión de trabajo	Unidad 2.- 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	17 julio

Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: La actividad segura de manera segura		
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	Inicio: El profesor comenta la importancia de trabajar seguro de prevención de riesgos y medidas básicas de seguridad. Lateralidad	Espacio físico Entorno

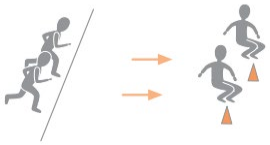
DESARROLLO

Desarrollo: El estudiante realizara un breve calentamiento PREVIO en el espacio seleccionado para actividades (calentar el cuerpo con elongaciones, trotes de mediana velocidad antes del desarrollo).

Equilibrando el cuerpo en un pie: El estudiante se desplaza corriendo libremente por el espacio. Y a señal indicada por colaborador de actividad deberá mantener el equilibrio en el pie izquierdo, levantando hacia atrás la otra pierna y los brazos a los costados, manteniendo la posición por 7 segundos. Posteriormente siguen corriendo hasta la siguiente indicación donde reiteran la posición de equilibrio.

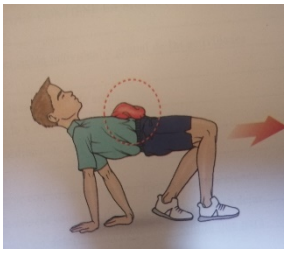
Variantes: Mantener el equilibrio con los ojos cerrados. Mantener el equilibrio levantando el pie hacia el frente

Corriendo hacia el cono: Ubicado el estudiante detrás de una linea y a 5 metros delante de el a 5b metros de distancia se ubica un cono.Debe avanzar corriendo hacia el cono ,al llegar al cono dar un salto a pies juntos elevando las rodillas y volver corriendo a la linea de partida lo realizara repitiendo ejercicio 5 veces.



Variantes: Al llegar al cono dar dos saltos en un pie.Dar dos giros alrededor del cono

Dsplazandose en cuatro apoyos: Distribuido librevemente en el espacio elegido por el estudiante se colocara en posicion decubito abdominal (guatita)se desplazara en cuadrupedia con apoyo de manos y pies.



Variantes: Desplazarse arrastrando los pies.Desplazarse en posicion de cúbito dorsal con apoyo de manos y pies.

Acostados extendiendo los brazos: Ubicado el estudiante en el suel,en posicion decubito abdominal (guatita),él estudiante elevara su cabeza mirando hacia arriba,extendiendo sus brazos con las manos apoyadas en el suelo por 7 segundos.

Variantes: Mantener po 14 segundos.

físico entorno, conos o botellas de bebidas plásticas

CIERRE	**Cierre:** Al finalizar la clase, el profesor les explica la importancia de hidratarse con agua y les otorga cinco minutos para que se hidraten además la relación con otras asignaturas por ejemplo matemáticas pues estará contando y aplicando sumas **También se** recuerda a los niños as la importancia de practicar sus hábitos de higiene. **Además de tener el Hábitos de lavarse las manos mantener distancia y uso de mascarilla de manera habitual.** **Correo o mail a: michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl**	Jabón Toalla Botella personal(agua)
complemento	https://www.youtube.com/watch?v=ocEwgRUHcmU	Celular pc