



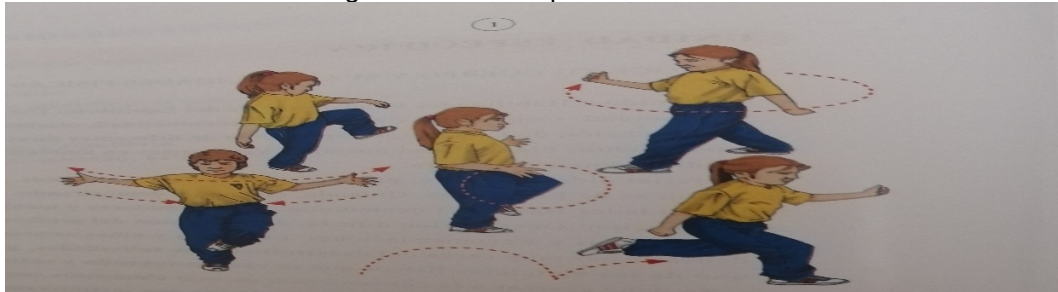
CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	1° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	03 al 07 agosto
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	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	07 de agosto

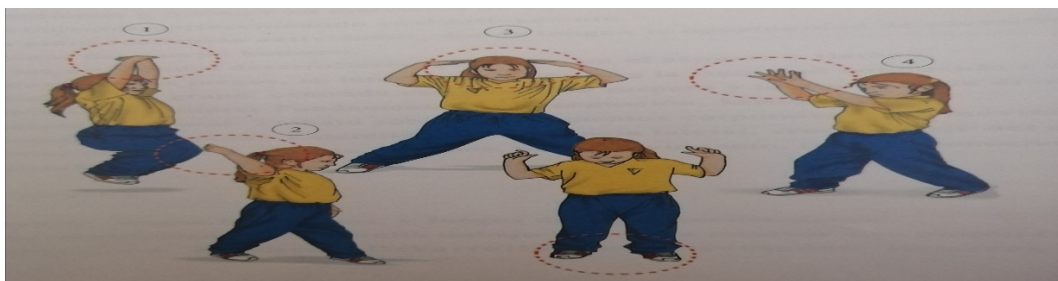
Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: La actividad segura de manera segura		
FAS	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	Inicio: El profesor comenta la importancia de trabajar seguro de prevención de riesgos y medidas básicas de seguridad.	Espacio físico Entorno

DESARROLLO

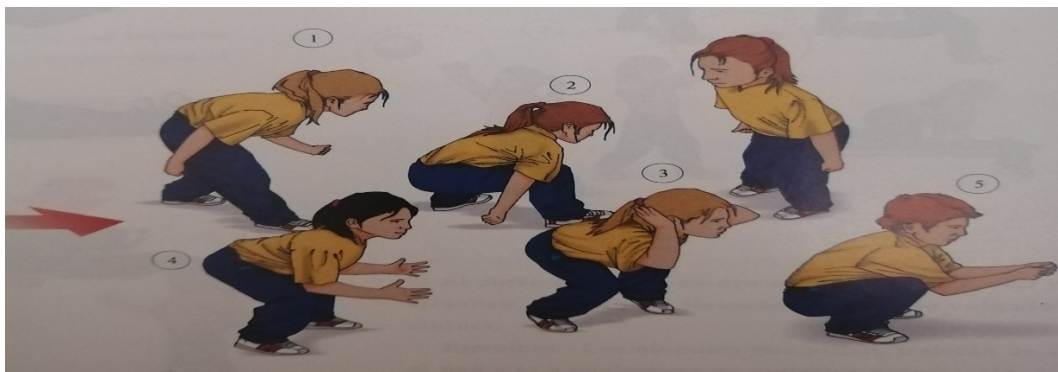
Desarrollo: El estudiante realizara un breve calentamiento PREVIO en el espacio seleccionado para actividades (calentar el cuerpo con elongaciones, trotes de mediana velocidad antes del desarrollo). Trota libremente y a la indicación de profesor realizaran movimientos de desplazamientos como trote, correr libremente, saltar y levantar piernas. Moverán los brazos y deberán ir señalando diferentes partes del cuerpo, la idea es que reconozcan los diferentes segmentos del cuerpo



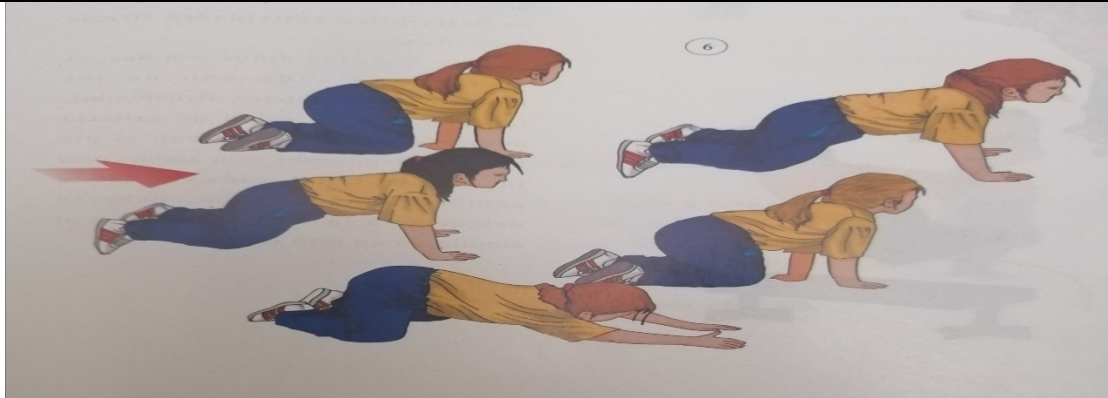
Se trasladarán por el espacio libre, el profesor les indicara que señalen con la mano o hagan ademanes de los segmentos del cuerpo que se les ordena que ubiquen: levantar mano derecha la mano izquierda, las dos manos, mostrar las orejas juntar entre si los dedos de las manos, tomarse ambas manos arriba y proceder a saltar.



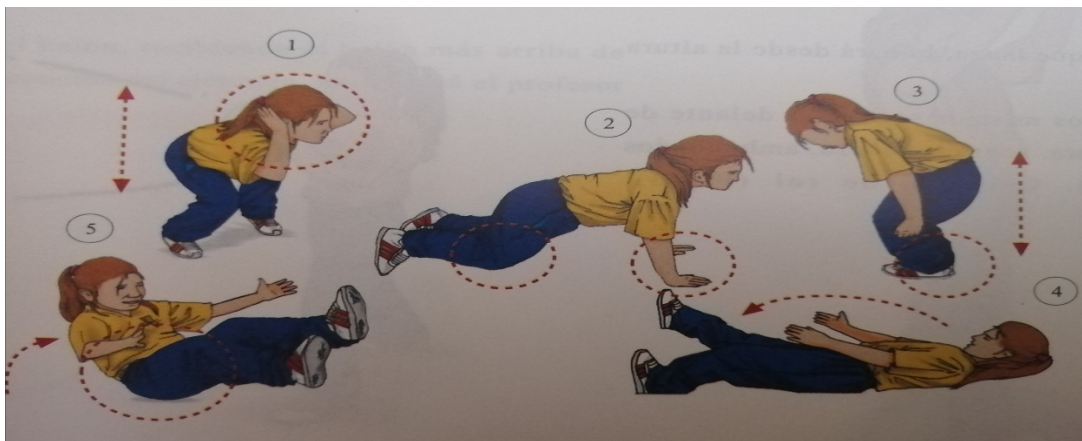
Los estudiantes deberán caminar inclinados semejándose a un viejito; en cuclillas, caminando como enanito; hacer lo mismo, pero con las manos tras la cabeza, ¡Alto! De pie caminar normalmente; cuclillas, caminar con los brazos adelante, brazos abajo, brazos a los lados, pie derecho adelante y luego el izquierdo.



Espacio físico
entorno,



En posición cuadrupedia todos caminan como perrito; se les pide que hagan gestos como (levantar la patita y ladrar).
 Misma posición cuadrupedia realizar características de un gato (maullar, caminar, tirar manotazos como juegan los gatos)
 En mismo espacio y posición tienen que representar a uno de los animalitos con sus características. El docente indicara y señalara los segmentos que utilizaran en actividad. Ej. manotear con mano derecha, levantar pierna izquierda.



Realizaran un trabajo simple sin mayores esfuerzos de aptitud física (solo la forma). La actividad pasa por varios ejercicios físicos.

- 1.-Pararse y sentarse con las manos tras la cabeza
- 2.-Extension de brazos con semi apoyo de rodillas al piso
- 3.-Prarse y sentarse en los talones con apoyo de manos libres.
- 4.- De espalda tratando de hacer abdominales, tocándose los pies
- 5.- Sentados tratando de tocarse los pies(suspendidos)arriba apoyados sobre en los glúteos.

CIERRE

Cierre: Es importancia hidratarse con agua además la relación con otras asignaturas por ejemplo matemáticas.
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=nDT79fKzPAg	Celular pc
-------------	---	---------------