



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	1°básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	02 AL 06 de noviembre
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OAO6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.
Objetivo de la sesión de trabajo	Unidad 4: Movimiento en diferentes ambientes -patio del colegio, plazas, parques, playas o cerros. Práctica de juegos colectivos e individuales. Trabajo en equipo, roles.
Fecha de entrega productos de la sesión	06 noviembre

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 “carrera Loca” que muestran la importancia de realizar actividad física.	Espacio físico entorno

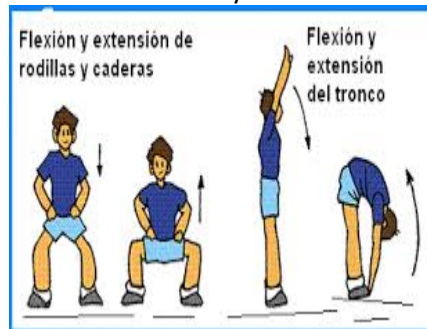
Antes de comenzar ejecutaras un calentamiento previo en tu patio, realizaremos ejercicios simulando a ciertos animales que conocemos por diferentes medios como en el zoológico, televisión o en el cine. Estos ejercicios de calentamiento sirven para evitar lesiones.



Es importante tener un ligar seguro para cada actividad.

Estática: Es la elongación muscular es mantenida durante un cierto tiempo. Realizaremos ejercicios que ayudaran a mejorar tu desarrollo muscular.

- Comenzaremos con flexión y extensión de rodillas y caderas como lo indica la imagen: En posición vertical el alumno realizara flexión **sin tiempo** solo debes realizar 15 ejercicios de flectar(bajar) y extender (arriba) pausa descansar y volver 2 veces más el mismo ejercicio en total 3 series.

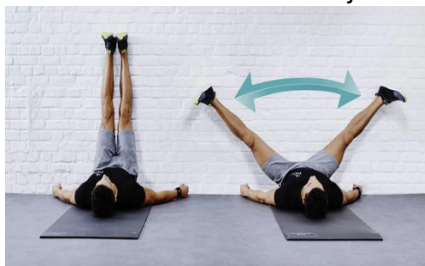


Espacio físico

DESARROLLO

Dinámica: se alterna estiramiento y acortamiento del musculo, manteniendo la elongación muscular un breve periodo de tiempo (por ejemplo, la movilidad articular).

- Comenzaremos ejercicio frente a un muro se sientan y ponerse como indica imagen piernas extendidas y apoyadas en muro espalda recta en el suelo y brazos a los lados. Deberán separar (abrir) las piernas y juntar 15 veces y pausa descansar y repetir 2 veces el mismo ejercicio **sin tiempo** solo debes realizar 15 veces el ejercicio en total 3 series.



Ayuda de familiar

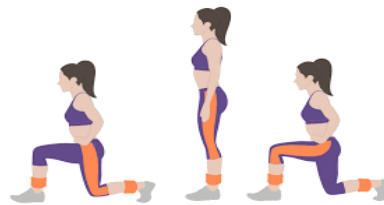
Desarrollo: En esta clase desarrollaremos dos conceptos de flexibilidad **Estática y Dinámica.**

LA CARRERA LOCA

Durante el desarrollo de la clase realizaremos ejercicios de flexibilidad estática y dinámica. La actividad: “La carrera Loca” donde encontraremos obstáculos según indicaciones del profesor. Es importante seguir instrucciones del profesor. Trabajaremos nuestra imaginación y creatividad.



shutterstock.com • 1139962724



Avestruz



© Can Stock Photo

Flamenco




perro

Mariposa



gato



CIERRE	<p>Cierre: Los niños -as reconocerán partes de su cuerpo, que ellos trabajaron en los ejercicios y deberán indicar según dibujo donde corresponde escribir el nombre según la figura e identifica: pie/mano/ pierna/ cabeza/brazo. :</p>  <p>IMPORTANT: Enviar dibujo con sus partes según diseño</p> <p>Correo o mail : michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl</p>	Celular Cuaderno Lápiz
complemento	<p>https://www.youtube.com/watch?v=xtOPutDbZi8</p>	Celular pc