



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

| | |
|--|--|
| Asignatura | Educación física |
| Curso | 1°básico |
| Docente de Asignatura | Michel Quintanilla Riffo |
| Semana de cobertura | 16 AL 20 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 | 20 de 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. Además, comenta la importancia de realizar un calentamiento. Explica, por ejemplo, que permite que sus músculos y corazón estén preparados para un esfuerzo físico mayor. Luego se pregunta para qué más sirve un calentamiento. | 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 lugar seguro para cada actividad.

Realizaremos ejercicios que ayudaran a mejorar tu desarrollo muscular.

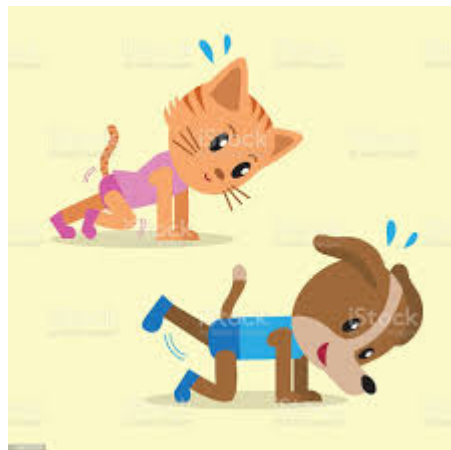
- Comenzaremos con flexión y extensión de rodillas y caderas como lo indica la imagen: En posición vertical el alumno realizara flexión **sin tiempo** solo debes realizar 15 ejercicios de flectar(bajar) y extender (arriba) pausa descansar y volver 2 veces más el mismo ejercicio en total 3 series.

Espacio físico

DESARROLLO



Ayuda de familiar



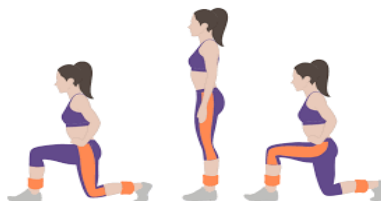
Desarrollo: En esta clase desarrollaremos dos conceptos de flexibilidad **Estática y Dinámica**.

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

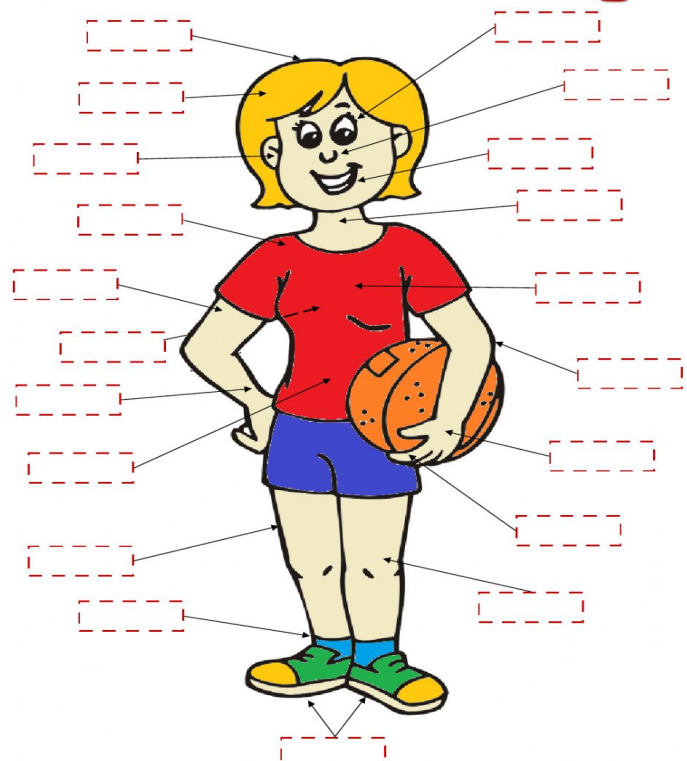


gato



Después de realizar ejercicios puedes descansar sin antes tu higiene e hidratarse.



| | | |
|--|---|---|
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CIERRE</p> | <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 identificaran las partes del cuerpo:</p> <h2 style="color: red; text-decoration: underline;">Partes del cuerpo</h2>  <p><small>LIVEWORKSHEETS</small></p> <p>IMPORTANT: Enviar dibujo con sus partes según diseño</p> <p>Correo o mail : michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl</p> | <p>Celular Cuaderno Lápiz</p> |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">complemento</p> | <p>https://www.youtube.com/watch?v=xtOPutDbZi8</p> | <p>Celular pc</p> |