



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

<b>Asignatura</b>	<b>Educación física</b>
<b>Curso</b>	<b>2° básico</b>
<b>Docente de Asignatura</b>	<b>Michel Quintanilla Riffo</b>
<b>Semana de cobertura</b>	<b>13 al 17 julio</b>
<b>Objetivo/s de aprendizaje tratados</b>	<b>OAo1-</b> 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
<b>Objetivo de la sesión de trabajo</b>	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.
<b>Fecha de entrega productos de la sesión</b>	<b>17 julio</b>

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

DESARROLLO

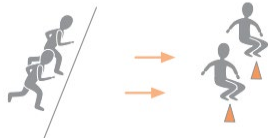
**Desarrollo:** El estudiante realizara un breve calentamiento PREVIO en el espacio seleccionado para actividades (calentar el cuerpo con elongaciones ,trotos de mediana velocidad antes del desarrollo).

**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.



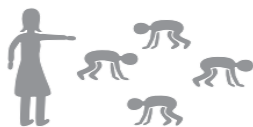
**Variantes:** Mantener el equilibrio con los ojos cerrados. Mantener el equilibrio levantando el pie hacia el frente

**Corriendo hacia el cono:** Ubicado el estudiante detrás de una línea 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 línea 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 libremente en el espacio elegido por el estudiante se colocara en posición decubito abdominal (guatita) se desplazara en cuadrupedia con apoyo de manos y pies.



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

**Acostados extendiendo los brazos:** Ubicado el estudiante en el suelo, en posición 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	<p><b>Cierre:</b> 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</p> <p><b>También se</b> recuerda a los niños a la importancia de practicar sus hábitos de higiene.</p> <p><b>Además de tener el Hábitos de lavarse las manos mantener distancia y uso de mascarilla de manera habitual.</b></p> <p>Correo o mail a: <a href="mailto:michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl">michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl</a></p>	Jabón Toalla Botella personal(agua)
complemento	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ocEwgRUHcmU">https://www.youtube.com/watch?v=ocEwgRUHcmU</a></p>	Celular pc