



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	2°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.

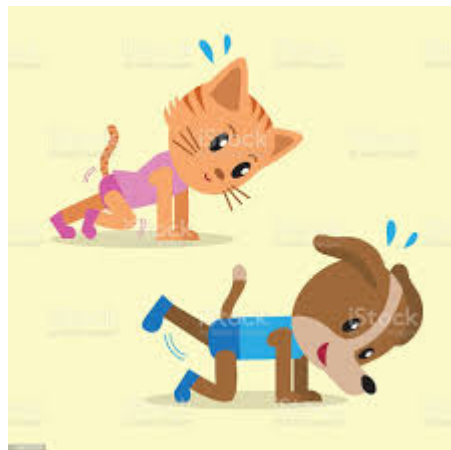
- Comenzaremos con flexión y extensión de rodillas y caderas como lo indica la imagen: En posición vertical el alumno realizara flexión **sin tiempo** solo debes realizar 15 ejercicios de flectar(bajar) y extender (arriba) pausa descansar y volver 2 veces más el mismo ejercicio en total 3 series.

Espacio físico

DESARROLLO



Ayuda de familiar



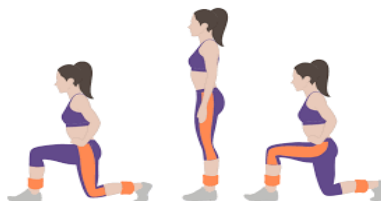
Desarrollo: En esta clase desarrollaremos dos conceptos de flexibilidad **Estática y Dinámica**.

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

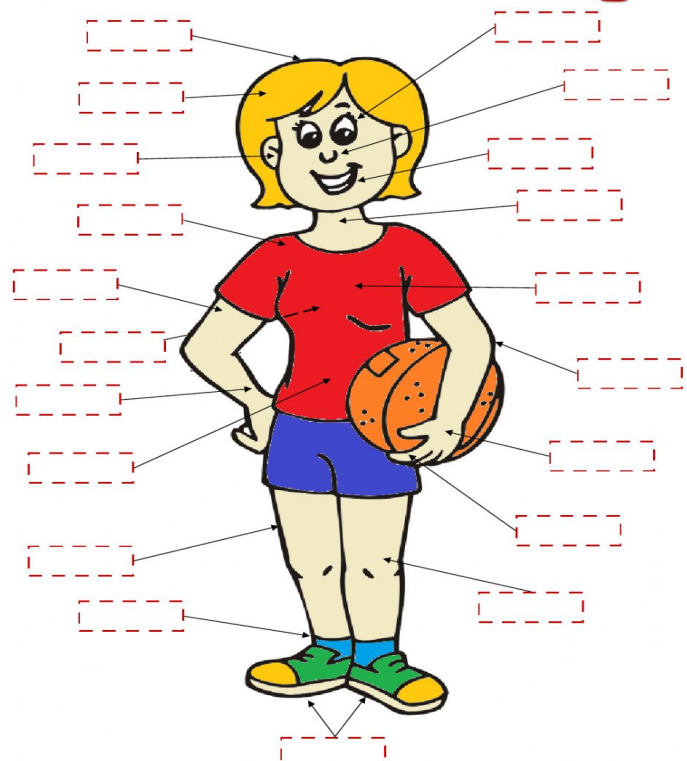


gato



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



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 identificaran las partes del cuerpo:</p> <h2>Partes del cuerpo</h2>  <p>LIVEWORKSHEETS</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