



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	3° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	27 al 30 de abril
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OAo11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; escuchar y seguir instrucciones; asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.
Objetivo de la sesión de trabajo	Realizaran ejercicios físicos de coordinación motriz
Fecha de entrega productos de la sesión	30 de abril

Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: Realizar ejercicios que complementen actividades físicas seguras		
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	Inicio: Los (as) estudiantes practican habilidades motrices como caminar correr saltar y equilibrio con comportamiento seguro	Pc celular

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">DESARROLLO</p>	<p>Desarrollo: Los (as) estudiantes realizan los siguientes ejercicios siguiendo las instrucciones:</p> <p>Antes de comenzar, debes buscar un espacio para poder realizar un calentamiento previo. Comenzarás con movimientos de desplazamientos caminando alrededor del lugar, primero lento (contando hasta 30) y luego rápido (también contando hasta el 30). Recuerda inspirar por la nariz y exhalar por la boca. A continuación, rebotarás en el puesto mientras en tú mente contarás hasta el 30. Descansaras durante 30 segundos y luego realizarás ejercicios de coordinación como se indica a continuación:</p> <p>En el patio implementarás un circuito con botellas plásticas según imagen y realizaras el recorrido.</p> <p>1°Debes hacer zig zag entre ellos caminando ida y vuelta. Cuando controles el ejercicio intenta hacer lo más rápido posible esto durante un minuto y pausa cuenta hasta 30 para descansar y retomamos.</p> <p>2°Debes saltar por encima de las botellas de una en una a pies juntos, manteniendo la coordinación para evitar perdida de equilibrio durante un minuto y pausa cuenta hasta 30 para descansar y retomamos.</p> <p>3°Debes realizar coordinación de extremidades inferiores abrir piernas impulso avanzar y juntar en espacio (cerramos) esto durante un minuto y terminamos.</p> <p>Se recomienda repetir ejercicios durante semana para mejorar la coordinación</p> <div style="text-align: center;"> <p>1° Debes hacer un zig-zag entre ellos a trote ida y vuelta. Cuando lo controles intenta hacerlo lo más rápido que puedas.</p>  <p>2° Debes saltar por encima de las botellas de una en una a pies juntos (puedes abrir un poco las piernas para evitar desequilibrarte) mantener el equilibrio) intentando no tropezarte.</p>  <p>3° Ahora donde están las botellas abrimos las piernas y en el hueco cerramos. Cuando logrés hacerlo bien podéis repetirlo, pero cantando "mis tijeritas que se abren y se cierran, yo toco cielo, yo toco tierra, yo me arrodillo y me salgo hacia fuera".</p>  </div> <p>deseas.</p>	<p>Circuitos con botellas Balón Otros Google pc celular</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CIERRE</p>	<p>Cierre: Coméntale a tu familia cómo te sentiste al realizar esta actividad. Si tuviste alguna dificultad o molestia al realizar algún ejercicio o si lograste hacer todo el circuito sin problemas. Luego dibújate en una hoja realizando la actividad y si además la actividad te agrado podrías practicarla 1 o 2 días en la semana en casa te ayudara a creces sano y comparte con familia.</p>	<p>cuaderno lápiz</p>



COMPLEMENTO	https://www.youtube.com/watch?v=Mpg-jPuDt_A https://www.youtube.com/watch?v=l5sEuLjaefg https://www.youtube.com/watch?v=V5f-siUu_fU	Pc Celular
-------------	---	---------------