



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	3° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	11 al 15 de mayo
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OAo9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física
Objetivo de la sesión de trabajo	Ejercicios que refuercen la estabilidad y juegos colectivos. Aprender a registrar respuestas corporales provocadas por la exigencia física.
Fecha de entrega productos de la sesión	18 de mayo

Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: La actividad física saludable		
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	Inicio: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas	Espacio físico entorno



DESARROLLO	<p>Desarrollo:</p> <p>Locomoción: Se ubica el niño (a) libremente en un espacio determinado en su casa. Comienza a caminar por ese espacio. Luego se aumenta la complejidad del desplazamiento: tienen que caminar sobre la punta de los pies, con los talones, a pasos largos y cortos. Luego, comienza a desplazarse en diferentes direcciones, hacia atrás, hacia adelante y hacia los lados. También comienza a caminar en posición cuadrúpeda con brazos y piernas extendidas.</p> <p>Variante: como avanzar en posición cuadrúpeda y realizar un giro completo o avanzar en posición cuadrúpeda y seguir avanzando.</p> <p>Manipulación: El niño (a) dibuja un círculo y se ubica en el centro con un balón, lo lanza hacia arriba y debe atrapar antes que caiga al suelo. Para variar la actividad, se puede lanzar el balón con una mano, con las dos o realizar el ejercicio en movimiento. También lanzar el balón hacia arriba, hacen un giro en 360°(completo) y la toman sin que caiga al suelo. Variante: se puede girar en distintos sentidos (derecha/izquierda) o realizar desplazamientos hacia adelante o atrás. ® Matemática.</p> <p>**Esta actividad se realiza en caso de aceptar invitación un familiar. El niño(a) y familiar forman parejas, cada una con una pelota de papel. Se sitúan a una distancia de dos metros y lanzan la pelota al familiar y reciben la pelota de variadas formas, desde arriba, desde abajo, con una mano, con la otra evitando que esta pelota de papel caiga al suelo.</p> <p>Estabilidad: Cada niño se ubica libremente en un espacio determinado con una hoja de block sobre la cabeza. A la señal del profesor, deben desplazarse manteniendo el control del papel sobre la cabeza.</p> <p>Variantes: pueden hacerlo sin mover los brazos, aumentando la velocidad o arrodillarse y sentarse.</p> <p>*Él niño(a) se ubican libremente en el espacio y levanta una pierna extendida hacia arriba y mantiene el equilibrio por 30 segundos. Debe cambiar de pierna y realizar mismo movimiento. Deben repetir la actividad durante unas tres veces</p>	<p>Puede invitar a familiares Balón Tiza o cinta Papel de diario o revista</p>
CIERRE	<p>Cierre: Al finalizar debe comentar el niño(a) la importancia de realizar actividad física permanente y compromiso personal de cada uno a para la práctica de actividad física. Realizar higiene personal lavarse las manos beber agua usar mascarilla mantener distancia.</p> <p>**Además deben enviar fotos durante las actividades como evidencia de su práctica.</p>	<p>Toalla Jabón Botella para agua (beber)</p>
complemento	<p>https://www.youtube.com/watch?v=nDT79fkzPAG</p>	<p>Pc celular</p>