


CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	3° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	16 al 20 de noviembre
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OAO11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; escuchar y seguir instrucciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos.
Objetivo de la sesión de trabajo	Unidad 4: Incorporar la responsabilidad y la honestidad como valores fundamentales en la práctica deportiva. Ejecución de la actividad física en un entorno natural.
Fecha de entrega productos de la sesión	20 de noviembre

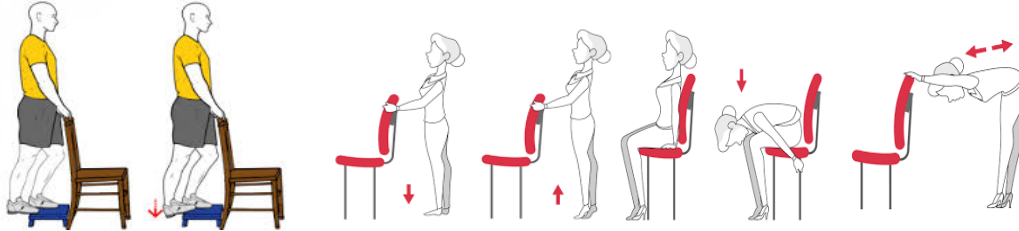
Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: Condiciona tu cuerpo con actividad física		
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	<p>Inicio: Los-as estudiantes observan video de actividad que muestran la importancia de realizar actividad física.</p> <p>Calentamiento: Antes de comenzar deberá observar el lugar de trabajo, buscando elementos que pueden lastimar y causar un accidente durante la actividad</p> <p>El estudiante realizara calentamiento donde debe incluir actividades físicas de una intensidad menor, como desplazamientos lentos y movimientos de las articulaciones, entre otras. También incluirá una serie de ejercicios suaves y en forma progresiva, abarcando músculos, articulaciones, ligamentos y órganos durante diez minutos, entre ellos, rotación de brazos, círculos en cadera y tobillos, péndulos de piernas, elongación del miembro inferior, tocando la punta del pie sin doblar rodillas, cruzando una pierna sobre otra, sentados con las piernas separadas y flexionando el tronco.</p> 	<p>Espacio físico entorno</p>

DESARROLLO

Desarrollo:

El estudiante debe tener un bastón para realizar las actividades

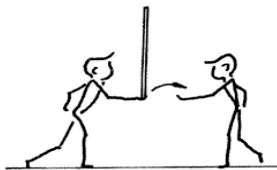
Los estudiantes ejecutaran coordinación de extremidades superior e inferior con y sin desplazamientos ocupando **una silla (1)**



Locomoción en distintas direcciones y velocidades con **bastón**.

En caso de no tener un bastón utilizar en su remplazo una escoba utilizar un bastón de escoba y realizan desplazamientos por el lugar.

Los estudiantes se ubican libremente en el espacio con un bastón en la mano. Se desplazarán con el bastón en la palma de la mano(óculo-mano), manteniendo el equilibrio; lo hacen con la mano izquierda y luego con la derecha.



Variantes: realizar ejercicios con los dedos por ejemplo con 5 dedos,4 dedos,3 dedos,2 dedos y 1 dedo.

-Con el pie mantienen equilibrio tanto del bastón como del estudiante



Giro de cintura con barra



Giro de cintura con barra lateral



Espacio físico
 1 silla
 Bastón
 (Escoba)

	 	
<p>CIERRE</p>	<p>Cierre: Hábitos de higiene, posturales y vida saludable Recuerden lavarse las manos, la cara, peinarse y cambiarse de ropa ® Ciencias Naturales. Matemáticas y física.</p> <p>Correo o mail a: michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl</p>	<p>Celular Agua</p>
<p>complemento</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=88YA3vB4fes&t=121s&fbclid=IwAR2yGb0Op5tg0kBYhDb7xobG4Z2ECs7jvy1RQdMXhB5e5rDRiaFP5H0L-c&app=desktop</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=xiRYrd7GNrl</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0ObYOiCZbds</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=77ElzcYShsw</p>	<p>Celular pc</p>