



**CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19**

<b>Asignatura</b>	<b>Educación física</b>
<b>Curso</b>	<b>4° básico</b>
<b>Docente de Asignatura</b>	<b>Michel Quintanilla Riffo</b>
<b>Semana de cobertura</b>	11 al 15 de mayo
<b>Objetivo/s de aprendizaje tratados</b>	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
<b>Objetivo de la sesión de trabajo</b>	Habilidades para atrapar objetos, desplazarse botando un balón en zigzag, saltar y caminar sobre una base a pequeña altura. Medición de la frecuencia cardiaca.
<b>Fecha de entrega productos de la sesión</b>	<b>18 de mayo</b>

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



DESARROLLO	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p><b>Locomoción:</b> 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. <b>Variante:</b> como avanzar en posición cuadrúpeda y realizar un giro completo o avanzar en posición cuadrúpeda y seguir avanzando.</p> <p><b>Manipulación:</b> 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. <b>Variante:</b> se puede girar en distintos sentidos (derecha/izquierda) o realizar desplazamientos hacia adelante o atrás. ®                  Matemática.</p> <p><b>**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.</b></p> <p><b>Estabilidad:</b> 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.  <b>Variantes:</b> pueden hacerlo sin mover los brazos, aumentando la velocidad o arrodillarse y sentarse.</p> <p><b>*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</b></p>	<p>Puede invitar a familiares                  Balón                  Tiza o cinta                  Papel de diario o revista</p>
CIERRE	<p><b>Cierre:</b> 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.  <b>**Además deben enviar fotos durante las actividades como evidencia de su práctica.</b></p>	<p>Toalla                  Jabón                  Botella para agua (beber)</p>
complemento	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nDT79fKzPAg">https://www.youtube.com/watch?v=nDT79fKzPAg</a></p>	<p>Pc                  celular</p>

Colegio Manuel Rodríguez  
Excelencia Académica 2020 – 2021  
Rancagua - Chile

