



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>	25 al 29 de mayo
<b>Objetivo/s de aprendizaje tratados</b>	OA011.-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.
<b>Objetivo de la sesión de trabajo</b>	Unidad 2.-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>25 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
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>D</b> Antes de comenzar se solicitará al niño(a) observar el lugar de trabajo y busquen elementos que puedan lastimar y causar algún accidente durante la actividad.</p> <p>Debe realizar un calentamiento previo con ejercicios previos para realizar actividades de menor intensidad como desplazamientos lentos y movimientos de las articulaciones entre otras.</p> <p>¿Cuál es la importancia de un calentamiento?</p> <p><b>Desarrollo:</b> El niño (a)ejecutara un calentamiento que incluye una serie de ejercicios suaves y en forma progresiva, abarcando músculos, articulaciones, ligamentos y órganos durante diez (10) minutos.</p> <p>Siguiendo las siguientes indicaciones: rotación de brazos, círculos en caderas 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>Pueden incluir ejercicios que conoces en el calentamiento.</p> <p>Seguridad: Se le advierte al niño(a) que pueden encontrar elementos riesgosos para su seguridad personal cuando juegan por ejemplo en lugares públicos. Como cruzar la calle en busca de balón sin mirar.</p> <p>Se le indicara cuando estén el colegio la zona de seguridad en caso de emergencia.</p>	<p>Puede invitar a familiares compartir ejercicios</p> <p>Lugar físico entorno</p>



CIERRE	<p><b>Cierre:</b> Se recuerda la importancia de practicar hábitos de higiene, como lavarse las manos, cambiarse de ropa y guardar todos sus útiles de aseo y también de alimentación saludable como beber agua y comer frutas para recuperar su hidratación y energías.</p> <p>Realizar higiene personal lavarse las manos beber agua usar mascarilla mantener distancia.</p> <p><b>**Además deben enviar fotos durante las actividades como evidencia de su práctica.</b></p>	Toalla Jabón Botella para agua (beber)
complemento	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=DKAmJ4kHvMc">https://www.youtube.com/watch?v=DKAmJ4kHvMc</a></p>	Pc celular