



**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>	<b>29 de junio al 3 de julio</b>
<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>	Unidad 2.-Ejercicios que refuercen la estabilidad y juegos colectivos. Aprender a registrar respuestas corporales provocadas por la exigencia física.

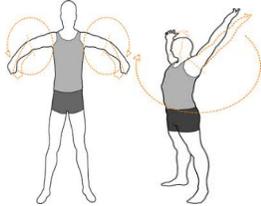
<b>Descripción de actividades de la sesión</b>		
<b>INTRODUCCIÓN AL TEMA: La actividad física saludable</b>		
<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	<b>Inicio:</b> Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas	Espacio físico entorno

Calentamiento: Antes de comenzar deberá observar el lugar de trabajo, buscando elementos que pueden lastimar y causar un accidente durante la actividad

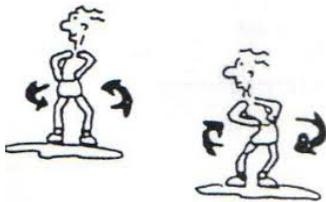
El estudiante realizara calentamiento debe incluir actividades físicas de una intensidad menor, como desplazamientos lentos y movimientos de las articulaciones, entre otras.

También incluirá una serie de ejercicios de:

- rotación de brazos.



-círculos en cadera



-tobillos



-péndulos de piernas



- tocando la punta del pie sin doblar rodillas cruzando una pierna sobre otra



DESARROLLO

Espacio físico  
Entorno  
Aros  
bastones

**Desarrollo:** Los estudiantes se ubican libremente en un espacio con un bastón. Se desplazan por el patio con el bastón en la palma de la mano, manteniendo el equilibrio; lo hacen con la mano izquierda y con la derecha.



CIERRE	<b>Cierre:</b> Hábitos de higiene, posturales y vida saludable. Se recuerda la importancia de practicar hábitos de higiene, como lavarse las manos, la cara, peinarse y cambiarse de ropa ® Ciencias Naturales y matemáticas	Toalla Jabón
complemento	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fRUz5r0l9HY">https://www.youtube.com/watch?v=fRUz5r0l9HY</a>	Pc celular