



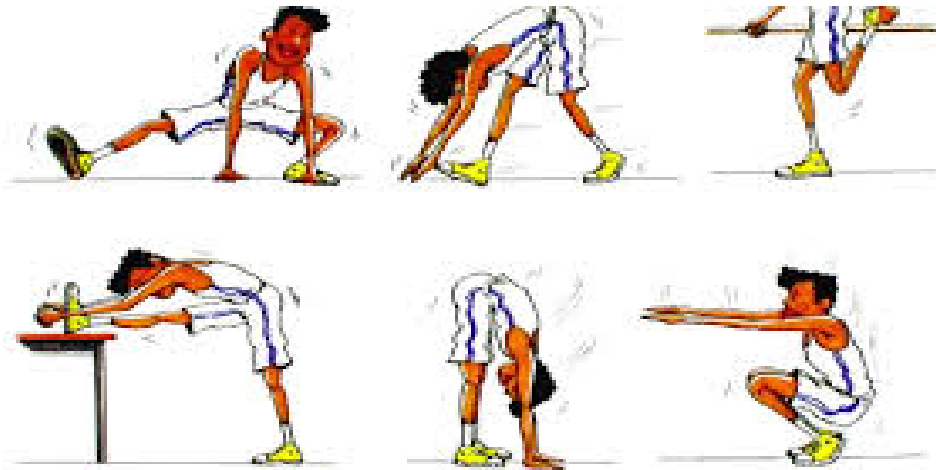
CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	4° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	13 al 17 julio
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OAo1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.
Objetivo de la sesión de trabajo	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
Fecha de entrega productos de la sesión	17 de Julio

Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: La actividad física saludable		
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	Inicio: Antes de iniciar la clase se les solicitara a los niños observar el lugar de trabajo y buscaran elementos que puedan lastimar y causar algún accidente durante la actividad.	Espacio físico entorno

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

El estudiante realizara calentamiento de intensidad menor, como desplazamientos lentos y movimientos de las articulaciones según los dibujos no importando el orden a seguir durante 10 minutos.

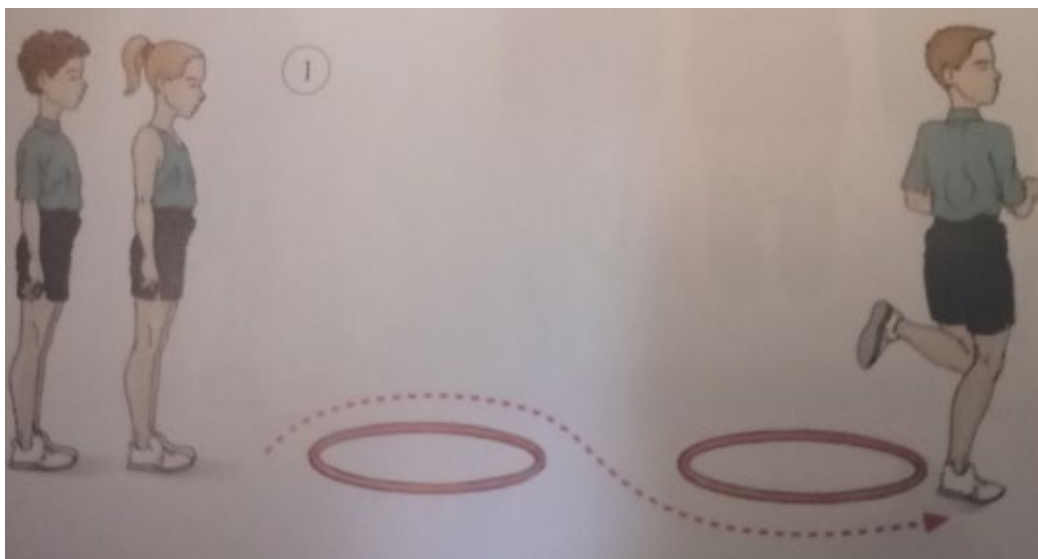


DESARROLLO

Desarrollo

Habilidades motrices:

-Se ubican frente a una línea y frente a ellos círculos dibujados en el piso del tamaño de un aro distantes uno del otro unos 50 centímetros aproximado. Los estudiantes realizaran recorrido en zig - zag por entre los aros y regresan por el costado y repetirán ejercicio 5 veces.



Espacio físico

Entorno

Cinta o tiza
(círculos de aros)

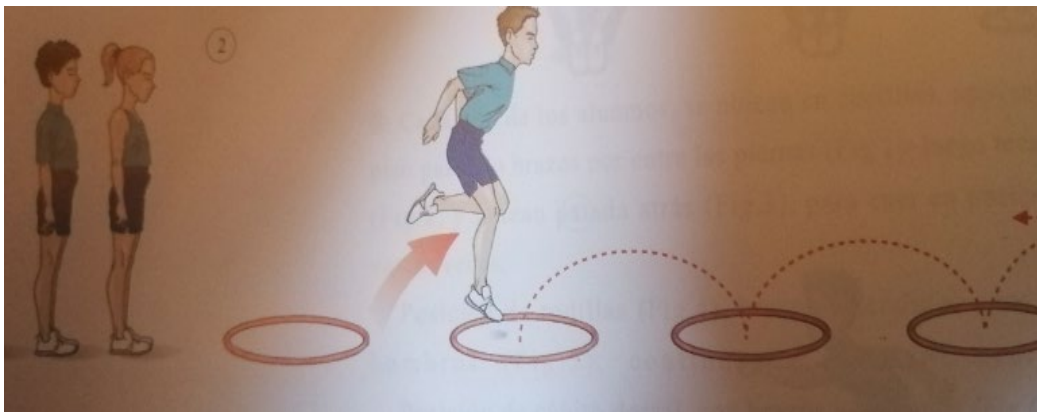
-Realizan una variedad de saltos a comenzaran pisando dentro de los aros en carrera hasta el final.



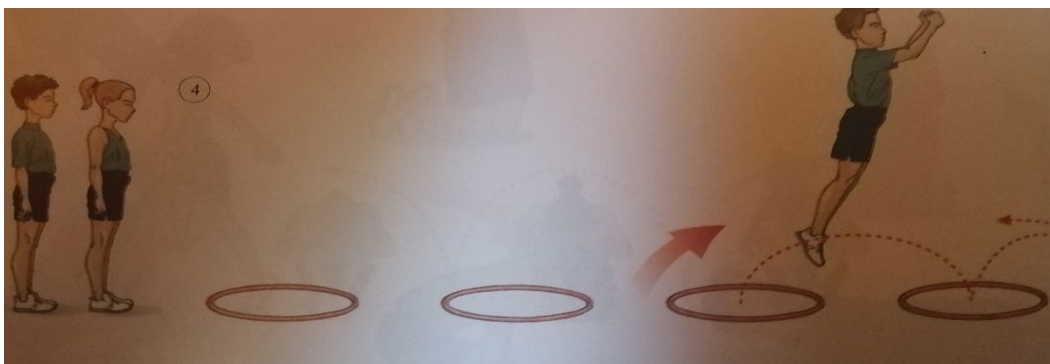
Pasan sobre los aros pisando solamente con el pie izquierdo hasta el final.



Luego pasaran con el pie derecho hasta el final.



-Realizaran ejercicios saltando con ambos pies juntos dando pequeños golpes de mano.





	<p>Variante: Realizan salto a pies juntos con giro a la derecha avanzando de un aro al siguiente hasta llegar al final repetir 5 veces y después cambiar con giro hacia la izquierda mismo recorrido hasta el final y repetir 5 veces.</p>	
CIERRE	<p>Cierre: Mantener buenos 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 ® relación con matemáticas.</p> <p>IMPORTANTE:</p> <p>Debes tener Hábitos de lavarse las manos mantener distancia y uso de mascarilla de manera habitual.</p> <p>Correo o mail a: michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl</p>	<p>Toalla</p> <p>Jabón</p>
complemento	<p>https://www.youtube.com/watch?v=pTUo12DuUT8</p>	<p>Pc</p> <p>celular</p>