



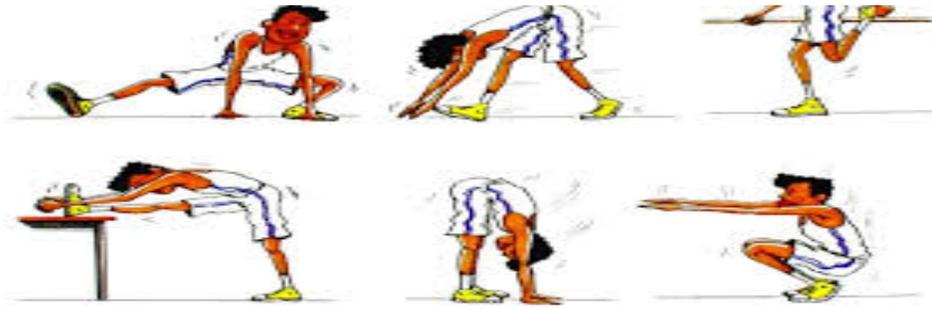
CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	4° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	03 al 07 de agosto
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 2.- Habilidades para atrapar objetos, desplazarse botando un balón en zigzag, saltar y caminar sobre una base a pequeña altura. Medición de la frecuencia cardíaca
Fecha de entrega productos de la sesión	07 de agosto

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.	Entorno Espacio físico

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:



Los estudiantes siempre en movimiento realizando desplazamientos suaves y a la orden del profesor deberán saltar con ambas piernas juntas hacia arriba y seguirán desplazamientos. Luego realizaran levantando una pierna, la otra pierna. Tocar el suelo con manos adelante, luego volver con ellas arriba, separando piernas, avanzar saltando con los pies juntos, con un pie con el otro. Repetir 5 veces.



Sentarse en el piso; colocando las manos tras la cabeza, piernas flexadas inclinarse hacia adelante, hacia atrás, a ambos lados abrir y separar rodillas. Repetir.

Luego tensión del tronco, para ambos lados. Repetir 5 veces.

DESARROLLO

Entorno
Espacio físico



Los estudiantes distribuidos libremente y trotando El profesor da indicaciones de ejecuciones, talones a los glúteos, inclinarse, tocar el piso con la mano izquierda, luego con mano derecha, después con ambas manos.



Trote Libre en todas direcciones por donde deseen trasladarse ellos-as. A la orden del profesor, saltarán a pies juntos con brazos hacia arriba, luego saltarán dos saltos adelante y uno atrás. Variante: Será salto con mayor longitud y combinaciones adelante, atrás cambiando a trote para recuperación.



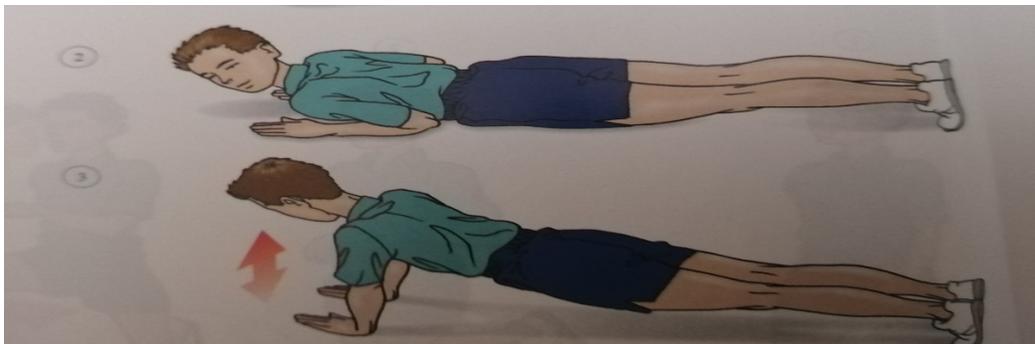
Posición de cuclillas, salta adelante para continuar con trote terminar en posición alto. Repite; El profesor, tratará de lograr en los estudiantes un absoluto equilibrio y coordinación básica.



Ubicado detrás de una línea y delante del estudiante tendrán una marca a la cual llegarán portando un balón u otro objeto entre las piernas, avanzar sin que se le caiga el balón u objeto. Si esto ocurre el estudiante vuelve a la línea de partida.



Sentados de espalda al piso flexar pierna derecha, la otra levantarla y bajarla 6 veces, cambio de pierna flexada. Repetir lo mismo, ponerse de pie y seguir trotando.



De cubito dorsal, manos a los lados giran a de cubito abdominal con las manos a la altura del tórax, apoyadas con las palmas al piso, el estudiante se levanta con extensión de brazos, cuerpo rigidicen puntillas de pies, repitiendo la extensión 8 series de 5.

Finalizando actividades con elongaciones y trote suave en el entorno de libre desplazamiento y realizando hidratación e higiene personal en su domicilio



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>Correo o mail : michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl</p>	Toalla Jabón
complemento	<p>https://www.youtube.com/watch?v=XWGrLXQ7F4s</p>	Pc celular