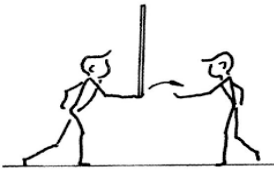




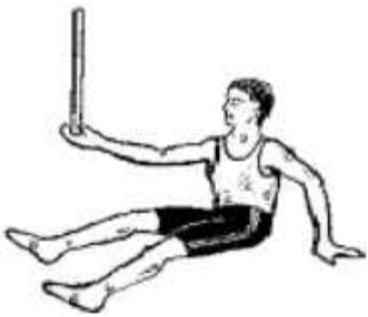



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

|  |   |
|--|---|
| <b>Asignatura</b>                              | Educación física  |
| <b>Curso</b>                                   | 4°básico  |
| <b>Docente de Asignatura</b>                   | Michel Quintanilla Riffo  |
| <b>Semana de cobertura</b>                     | 02 AL 06 de noviembre   |
| <b>Objetivo/s de aprendizaje tratados</b>      | 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. |
| <b>Objetivo de la sesión de trabajo</b>        | Unidad 4: Incorporar la responsabilidad y la honestidad como valores fundamentales en la práctica deportiva. Ejecución de la actividad física en un entorno natural.  |
| <b>Fecha de entrega productos de la sesión</b> | 06 noviembre  |

| <b>Descripción de actividades de la sesión</b>                         |   |                        |
|--|---|------------------------|
| <b>INTRODUCCIÓN AL TEMA: Condiciona tu cuerpo con actividad física</b> |   |                        |
| <b>FASE</b>  | <b>DESCRIPCIÓN</b>  | <b>RECURSOS</b>        |
| <b>INICIO</b>  | <b>Inicio:</b> Los-as estudiantes observan video de actividad que muestran la importancia de realizar actividad física. | Espacio físico entorno |

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| <p>DESARROLLO</p> | <p>Calentamiento: Antes de comenzar deberá observar el lugar de trabajo, buscando elementos que pueden lastimar y causar un accidente durante la actividad</p> <p>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 suaves y en forma progresiva, abarcando músculos, articulaciones, ligamentos y órganos durante diez minutos, entre ellos, rotación de brazos, círculos en cadera 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><b>Desarrollo: El estudiante debe tener un bastón para realizar las actividades</b><br/>Los estudiantes ejecutaran coordinación de extremidades superior e inferior con y sin desplazamientos.<br/>Locomoción en distintas direcciones y velocidades con <b>bastón</b>.<br/>En caso de no tener un bastón utilizar en su remplazo una escoba utilizar un bastón de escoba y realizan desplazamientos por el lugar.</p> <p>Los estudiantes se ubican libremente en el espacio con un bastón en la mano. Se desplazarán con el bastón en la palma de la mano(óculo-mano), manteniendo el equilibrio; lo hacen con la mano izquierda y luego con la derecha.</p>  <p>Variantes: realizar ejercicios con los dedos por ejemplo con 5 dedos,4 dedos,3 dedos,2 dedos y 1 dedo.<br/>-Con el pie mantienen equilibrio tanto del bastón como del estudiante</p>  <p>Toman un bastón con las dos manos y pasamos una pierna por encima y luego la otra sin soltar el palo en ningún momento el bastón y pasando por la espalda y por encima de la cabeza volvemos a posición inicial</p> | <p>Espacio físico</p> <p>Bastón<br/>(Escoba)</p> |
|-------------------|---|--|

|                    |   |  |
|--------------------|---|--|
|                    |  <p>Giro de cintura con barra</p> <p>Giro de cintura con barra lateral</p>     |  |
| <p>CIERRE</p>      | <p><b>Cierre:</b> Hábitos de higiene, posturales y vida saludable Recuerden lavarse las manos, la cara, peinarse y cambiarse de ropa ® Ciencias Naturales. Matemáticas y física.</p> <p>Correo o mail a: <a href="mailto:michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl">michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl</a></p>   | <p>Celular<br/>                 Agua</p> |
| <p>complemento</p> | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=88YA3vB4fes&amp;t=121s&amp;fbclid=IwAR2yGb0Op5tq0kBYhDb7xobG4Z2ECs7jyy1RQdMXhB5e5rDRiaFP5H0L-c&amp;app=desktop">https://www.youtube.com/watch?v=88YA3vB4fes&amp;t=121s&amp;fbclid=IwAR2yGb0Op5tq0kBYhDb7xobG4Z2ECs7jyy1RQdMXhB5e5rDRiaFP5H0L-c&amp;app=desktop</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xiRYrd7GNrI">https://www.youtube.com/watch?v=xiRYrd7GNrI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=00bYOiCZbds">https://www.youtube.com/watch?v=00bYOiCZbds</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=77ElzcYShsw">https://www.youtube.com/watch?v=77ElzcYShsw</a></p> | <p>Celular<br/>                 pc</p>   |