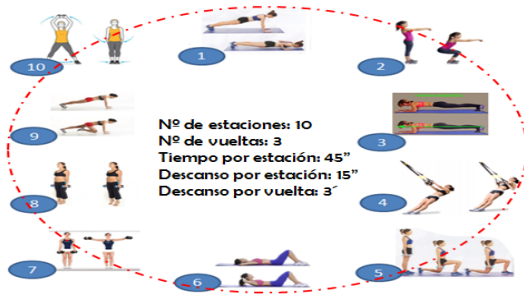





**CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19**

<b>Asignatura</b>	<b>Educación física</b>
<b>Curso</b>	<b>5° básico</b>
<b>Docente de Asignatura</b>	<b>Michel Quintanilla Riffo</b>
<b>Semana de cobertura</b>	<b>27 al 30 de abril</b>
<b>Objetivo/s de aprendizaje tratados</b>	OA07 Practicar y planificar de forma regular actividades físicas y/o deportivas de intensidad moderada a realizar en casa y debes seleccionar y crear circuitos de habilidades motoras
<b>Objetivo de la sesión de trabajo</b>	<b>Ejecutaran ejercicios para mejorar su capacidad física</b>
<b>Fecha de entrega productos de la sesión</b>	<b>30 de abril</b>

<b>Descripción de actividades de la sesión</b>		
<b>INTRODUCCIÓN AL TEMA: La actividad física segura</b>		
<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	<b>Inicio: Los (as) estudiantes realizaran ejercicios que permitan conocer y controlar su resistencia física a través de una estación creada por ellos de manera segura.</b>	<b>Espacio físico</b>

DESARROLLO	<p><b>Desarrollo:</b> Los (as) estudiantes realizan los siguientes ejercicios siguiendo las instrucciones:</p> <p>Antes de comenzar, debes buscar un espacio para poder realizar un calentamiento previo. Comenzarás con movimientos de desplazamientos caminando alrededor del lugar, primero lento (contando hasta 30) y luego rápido (también contando hasta el 30). Recuerda inspirar por la nariz y exhalar por la boca. A continuación, rebotarás en el puesto mientras en tú mente contarás hasta el 30. Descansaras durante 30 segundos y luego realizarás ejercicios de resistencia física como se indica a continuación:</p> <p>Confeccionas un esquema(estaciones) con 4 ejercicios que seleccionaras de la ficha entregada (10 ejercicios).</p> <p><b>¿Cuántas veces lo hago?</b>              1° Deberás poner en orden los ejercicios a realizar.              2° Realizaras de cada uno de los 4 ejercicios seleccionados 15 repeticiones en 3 vueltas.</p> <p><b>¿En cuánto tiempo hago cada ejercicio?</b> Solo debes realizar las 15 repeticiones</p> <p><b>¿Cuánto descanso?</b> Recuperación corta de <b>20 a 30 segundos.</b></p> <p><b>¿Beneficios?</b> Gasto calórico muy elevado</p> <p><b>Mejorar condición física</b></p> 	Reloj celular
CIERRE	<p><b>Cierre:</b> Coméntale a tu familia cómo te sentiste al realizar esta actividad. Si tuviste alguna dificultad o molestia al realizar algún ejercicio o si lograste hacer todo el circuito sin problemas. Luego dibújate en una hoja realizando la actividad y si además la actividad te agrado podrías practicarla 1 o 2 días en la semana en casa te ayudara a creces sano y comparte con familia.</p> 	cuaderno lápiz
complemento	<p><a href="https://images.app.goo.gl/XSjrS8zF4HAsfYZR9">https://images.app.goo.gl/XSjrS8zF4HAsfYZR9</a></p>	Pc Celular Google