






CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	5° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana 11 de cobertura	15 al 19 junio
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OAO2: Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación con el espacio, el objeto y los adversarios; por ejemplo: dar tres pases en cinco segundos o dar tres pasos y dar un pase a un compañero.
Objetivo de la sesión de trabajo	Unidad 2: Práctica de deportes individuales y colectivos, acorde a reglas y aplicando estrategias específicas. Resolución de problemas.
Fecha de entrega productos de la sesión	19 de junio

Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: Practicar deportes de manera segura		
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	Inicio: Juegos pre deportivos y deportes: Voleibol El estudiante antes de comenzar realizara un precalentamiento y se retroalimentara a este o elemento de altura sobre el nivel del piso juego.	Espacio físico Balón de fútbol basquetbol o plástico

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">DESARROLLO</p>	<p>Desarrollo: Como calentamiento previo el estudiante en su casa jugará con un familiar al pillarse y para librarse de ser pillados se tendrá que subir a algún obstáculo o elemento de altura sobre el nivel del piso. inmediatamente el perseguidor tendrá que buscar a quien pillar y el que estaba en altura deberá bajar y seguir arrancando. Al ser atrapado deberá este pillar, al contrario.</p>  <p>Recepción de balón con dedos: Para comenzar el estudiante se colocará frente a un familiar en cuclillas y tendrá que recepcionar el balón con dedos se levanta toca el balón que tiene familiar en sus manos y vuelve a posición cuclillas toca el balón y vuelve a realizar ejercicio. Se realizará trabajo de recepción con dedos cambiando movimientos y devolución del balón en donde ira con voltereta atrás retirándose y preparándose para realizar nuevamente ejercicio. En posición sentado devolverá el balón con gesto técnico recepción de dedos y el que está de pie devolverá con antebrazo. Y después cambian de posición (rotando). intercalando los golpes de devolución. El dinamismo que se aplica permitirá algunas equivocaciones del estudiante, pero a medida que avance ira realizando acciones oportunas</p> <p>Coloca la pelota para ti mismo. Una colocada, a veces llamado pase por encima de la cabeza, envía la pelota hacia arriba en el aire de modo que otro jugador pueda rematarla. En lugar de golpear la pelota con los antebrazos, coloca ambas manos por encima de la cabeza y golpea la pelota directamente hacia arriba con los dedos. Lanza la pelota hacia arriba ligeramente y colócala cuando baje. Haz el mismo ejercicio y mantén la pelota arriba todo el tiempo que puedas mientras la colocas. Empieza golpeando la pelota hacia arriba. Luego, pásala más hacia el lado, de modo que tengas que correr para pasarla de nuevo. Este es un ejercicio físico, así como un ejercicio.</p>  <p>Volea contra la pared. Después de que te acostumbres a servir contra la pared, empieza a devolver la pelota. Sirve y persigue la pelota antes de que caiga, tal como si te encontraras en un juego. Golpea la pelota de vuelta a la pared tal como si estuvieras golpeando sobre una red. Mantén esta volea tanto como puedas. Enfócate en llevar la pelota encima de la línea que hayas dibujado, pero no te detengas si algunos de los golpes son demasiado bajos. Simplemente trata de mantener la pelota arriba tanto tiempo como sea posible. Esto entrenará tu tiempo de reacción y tu condicionamiento físico.</p>	<p>Espacio físico Balón de voleibol o plástico Globo con cinta masking o scotch (envolver) pared</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CIERRE</p>	<p>Cierre: Los estudiantes deberán analizar y comentar el juego si las estrategias utilizadas han sido buenas o deberán modificarlas para la próxima clase. Deben hidratarse y aseo e higiene personal y cambio de ropa. Además, lavarse las manos, mantener distancia y uso de mascarilla.</p>	<p>Toalla Jabón Shampoo Botella con agua (beber)</p>



complemento	 https://www.youtube.com/watch?v=rTU48Jx4h0Q https://www.youtube.com/watch?v=n8XA90mofJs	Celular pc
-------------	---	---------------