

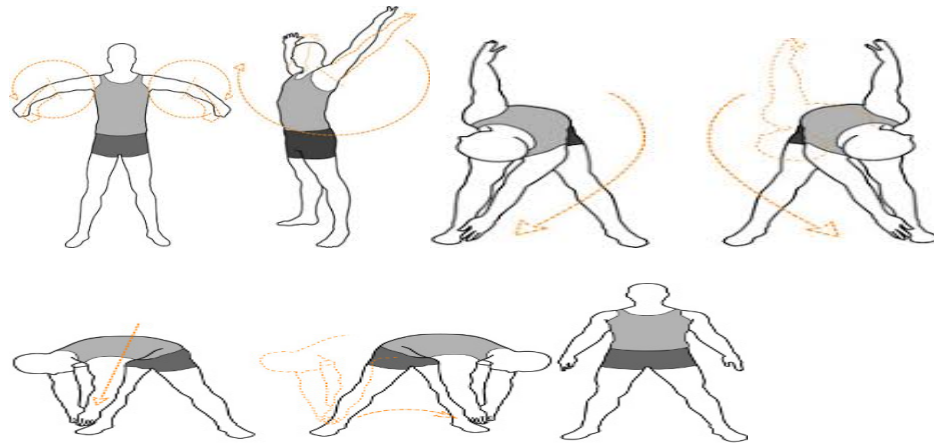


CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

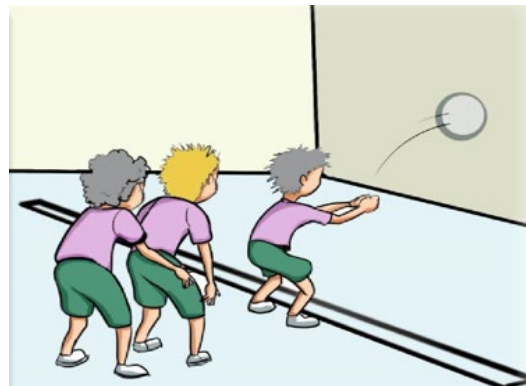
<b>Asignatura</b>	<b>Educación física</b>
<b>Curso</b>	<b>5° básico</b>
<b>Docente de Asignatura</b>	<b>Michel Quintanilla Riffo</b>
<b>Semana 11 de cobertura</b>	<b>13 al 17 julio</b>
<b>Objetivo/s de aprendizaje tratados</b>	<b>OAo9:</b> Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.
<b>Objetivo de la sesión de trabajo</b>	Unidad 2: Práctica de deportes individuales y colectivos, acorde a reglas y aplicando estrategias específicas. Resolución de problemas.
<b>Fecha de entrega productos de la sesión</b>	<b>17 de Julio</b>

<b>Descripción de actividades de la sesión</b>		
<b>INTRODUCCIÓN AL TEMA:</b> Practicar deportes de manera segura		
<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	<b>Inicio:</b> Antes de comenzar se retroalimenta en relación al voleibol	Espacio físico

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



### El Balón Rebotado:



Desarrollar la capacidad de reacción para el aprendizaje de la mano baja

**Descripción del juego:** Se ubica el estudiante frente a una pared. Lanza el balón contra la pared y realiza recepción él mismo y así repite acción sucesivamente durante 5 minutos.

**Reglas:** No se puede pisar la línea demarcadora establecida, cada vez que la pelota se cae al piso el estudiante deberá comenzar de nuevo actividad.

**Material/espacio:** Pared y bolas de hule(goma) o voleibol

#### Variante de la actividad:

- Hacer la actividad en parejas.
- Hacerlo de voleo.
- Usar la mano baja y el voleo indiferentemente.

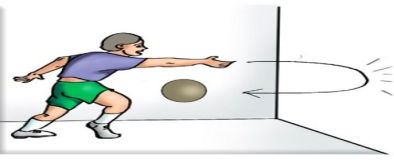
**Recomendaciones:** Delimitar claramente el espacio y marcar con una línea en la pared a partir de la cual prioritariamente se debe pegar el balón.

**Errores posibles:** No asumir una posición básica para recibir el balón, moverse con lentitud.

**La pared y yo**

Espacio físico  
Balón de voleibol o plástico o goma  
Cinta masting

DESARROLLO



**Propósito:** Desarrollar las ganas de aprender para la destreza del saque.

**Descripción del juego:** El estudiante con un balón, se ubica frente a una pared y lanza el balón contra la pared usando el saque con una mano e intenta lanzarla de nuevo cuando esta regresa.

**Reglas:** Debe lograr hacer golpes a la pared de forma correcta en determinado tiempo. (5 minutos)

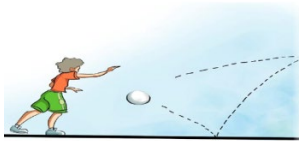
**Variante de la actividad**

- a. A una distancia mayor con la pared.
- b. Sentado frente a la pared.

**Recomendaciones:** Tratar que el balón salga por encima de la frente.

**Errores posibles:** Que el estudiante no alcance a volar el balón y le dé a la bola de otra forma.

**Juego Frontenis:**



**Propósito:** Desarrollar las ganas de aprender para el aprendizaje del saque

**Descripción del juego:** Cada estudiante con un balón. El estudiante golpeará el balón contra la pared el cual deberá picar en el piso para volver a darle.

**Reglas:** Lograr hacer más golpes de forma consecutiva en un determinado tiempo (5 minutos)

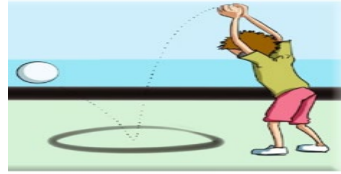
**Material/espacio:** Pared, cancha, y balones

- a. Hacer alternando las manos.
- b. Delimitar la zona donde debe pegar en la pared y en el piso.

**Recomendaciones:** Utilizar diferentes tipos de balón y usar con otros fundamentos técnicos (golpes y recepción).

**Errores Posibles:** Dejar que el balón pique más de una vez, no desplazarse para golpear la pelota, mantener una posición erguida.

**Golpear dentro del aro:**



**Propósito:** Desarrollar las ganas de aprender para la destreza del saque.

**Descripción del juego:** El estudiante con un balón y delante de él un aro en el centro, golpea el balón utilizando el saque e intentando que el balón caiga dentro del mismo. (utilizar pared al otro lado si realiza solo la actividad).

**Reglas:** El balón debe rebotar solo una vez dentro del aro. El estudiante debe colocarse a 50 cm del aro.

**Material/espacio:** Lugar abierto libre de obstáculos, balones y aros.

- Utilizar diferentes distancias para el golpe.
- Que los niños se coloquen más retirado del aro.

**Recomendaciones:** Que el estudiante se ubique a diferentes distancias.

**Errores frecuentes:** No respetar la distancia establecida.

**Cajas de cartón:**



**Propósito:** Desarrollar la capacidad de reacción para la destreza del saque

**Descripción del juego:** Se coloca varias cajas de cartón de diferentes tamaños y cada una de ellas con una puntuación diferente dependiendo de su tamaño, cuanto más grande menos puntos. Los estudiantes desde una distancia de tres metros, lanzan un balón utilizando el saque de seguridad e intentan botar las cajas tratando obtener la mayor cantidad de puntos. Las pelotas pueden ser fabricadas por los propios estudiantes con globos rellenos de maíz, frijoles, arroz, etc.


**Reglas:** La distancia será definida previamente, se permite cinco saques por estudiante con mano derecha y después con mano izquierda.

**Material/espacio:** Balón de goma, cajas de cartón de diferentes tamaños. Espacio libre de obstáculos.

**Variantes de la actividad:**

- Sacar a una distancia mayor.
- Según avance de los estudiantes se puede utilizar el saque de tenis.
- Variación de reglas según sea necesario y su avance.



<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CIERRE</p>	<p><b>Cierre</b> 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.  <b>Además de tener el Hábitos de lavarse las manos mantener distancia y uso de mascarilla de manera habitual.</b>  <b>Correo o mail a: <a href="mailto:michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl">michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl</a></b></p>	<p>Toalla                  Jabón                  Shampoo                  Botella con agua(beber)</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">complemento</p>	<p></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k">https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k</a> RUTINA MOVILDAD ARTICULAR</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=uaaRpcd2SXY">https://www.youtube.com/watch?v=uaaRpcd2SXY</a> SAQUES BAJOS Y ALTOS</p>	<p>Celular                  pc</p>