


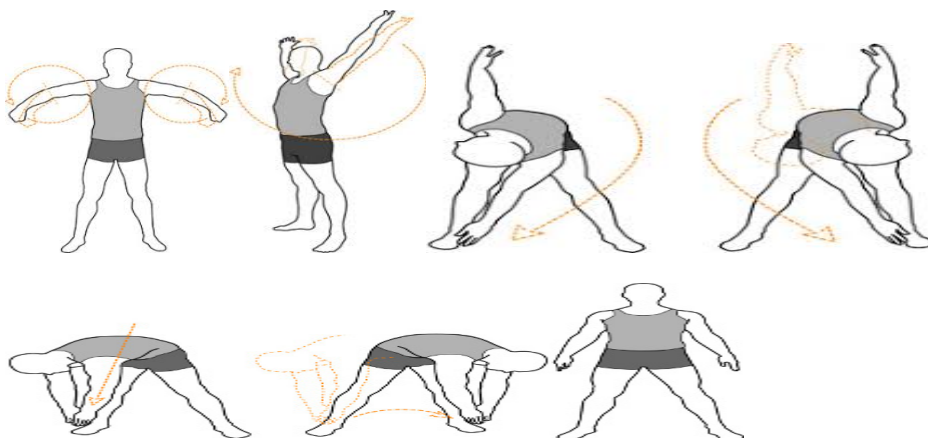
**CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19**

<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>03 al 07 agosto</b>
<b>Objetivo/s de aprendizaje tratados</b>	<b>OAO11.-</b> 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 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>07 de agosto</b>

<b>Descripción de actividades de la sesión</b>		
<b>INTRODUCCIÓN AL TEMA: Practicar deportes de manera segura</b>		
<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	<p><b>Inicio:</b>                      Antes de comenzar se asegurarán que el entorno es seguro para realizar actividad física. Además, a los estudiantes se explica que harán una variedad de actividades y ejercicios físicos que les permitirán realizar un calentamiento adecuado, por un tiempo de cinco minutos.</p> 	<p>Espacio físico</p>

DESARROLLO

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



**Ejercicios de sentadillas** Para la posición de inicio el estudiante se pone en pie recto con los pies colocados en una posición ligeramente más ancha que el ancho de tus hombros. Coloca los pies apuntando hacia adelante. Desde ahí **flexiona las piernas y descende el trasero hasta la altura de las rodillas**. Para una técnica adecuada, efectiva y sin riesgo de lesiones asegurarse de que las piernas forman un ángulo de 90 grados al final del movimiento. En esa postura manteniendo tu peso sobre los talones haz fuerza hacia atrás al tiempo que contraes los glúteos. **Realizaran 3 series de 10 repeticiones.**



**Ejercicio de plancha abdominal**

El estudiante debe comenzar por colocarse de cubito abdominal (boca abajo). **Es importante que las caderas no toquen el suelo y que sus piernas permanezcan estiradas.** Apoya sobre los antebrazos el tren superior según imagen.

Contraer los músculos de la espalda baja y los hombros al tiempo que elevar suavemente las caderas. Mantén esa posición unos segundos, cuantos más puedas, mejor. Mantener **entre 10 y 20 segundos**. Seguidamente vuelve a la posición de inicio con la musculatura relajada.

**3 series de 3 repeticiones** con un descanso de un minuto entre ellas

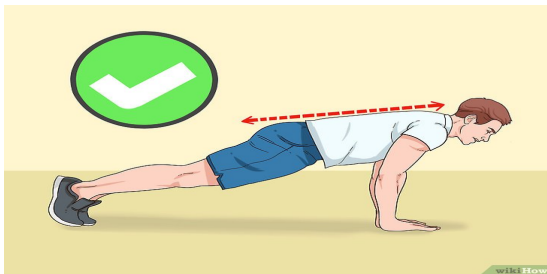
Espacio físico



### Ejercicio de **estocada hacia adelante**

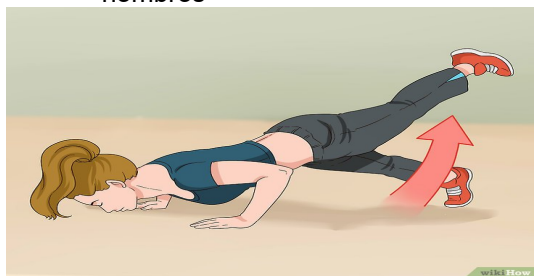
El estudiante se pondrá de pie, el cuerpo recto y los pies separados al ancho de tus hombros. **Da un paso amplio hacia adelante con una pierna, dejando a continuación que el cuerpo descienda para tocar el suelo con la otra pierna.** Ejerce fuerza hacia abajo a través del talón delantero. Seguidamente retrocede manteniendo en todo momento la posición vertical del tronco. Realiza el mismo movimiento, pero cambiando la pierna que da la zancada y la que queda atrás. Al completar este habrás completado el ejercicio. Realizar **3 series de 20 repeticiones.**

### Flexiones



Cuando realicen flexiones, la parte baja de tu espalda debe estar recta, es decir, no debe estar hundida ni arqueada. Además, debes tener los pies separados al ancho de los hombros y los codos deben estar bien pegados al cuerpo, es decir, en un ángulo de entre 20 y 40 grados desde el abdomen. Mientras bajas, asegúrate de que su pecho quede lo más cerca posible del piso.

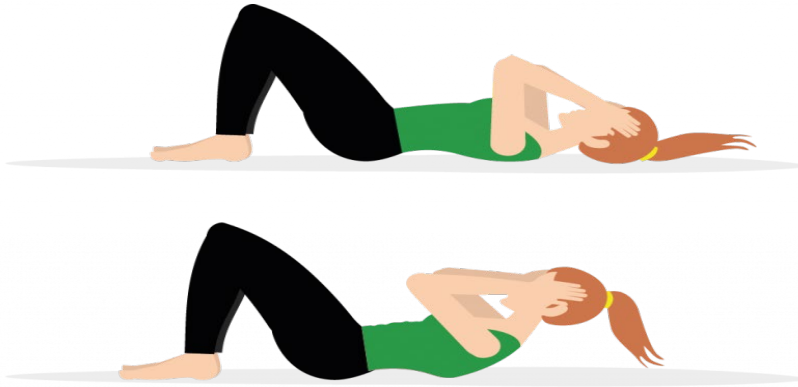
- Asegurarse de apretar el abdomen, las piernas y los glúteos. Esto evitará que tu espalda se arquee y hunda.
- Procurar no dejar que tus caderas toquen el piso. Deben estar al mismo nivel de los hombros



**Variante: Desciende suavemente** hasta que el pecho toque el suelo. Y de nuevo manteniendo el cuerpo recto eleva este.

**Repetir: 3 series de 10 repeticiones**

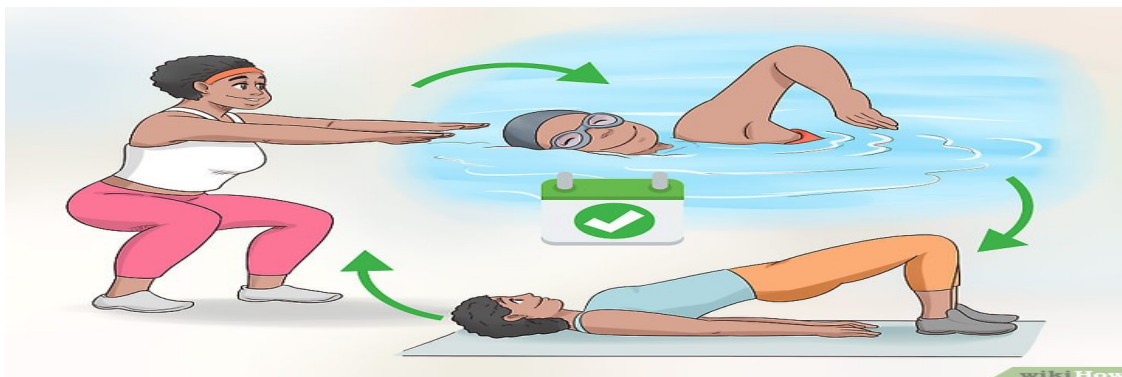
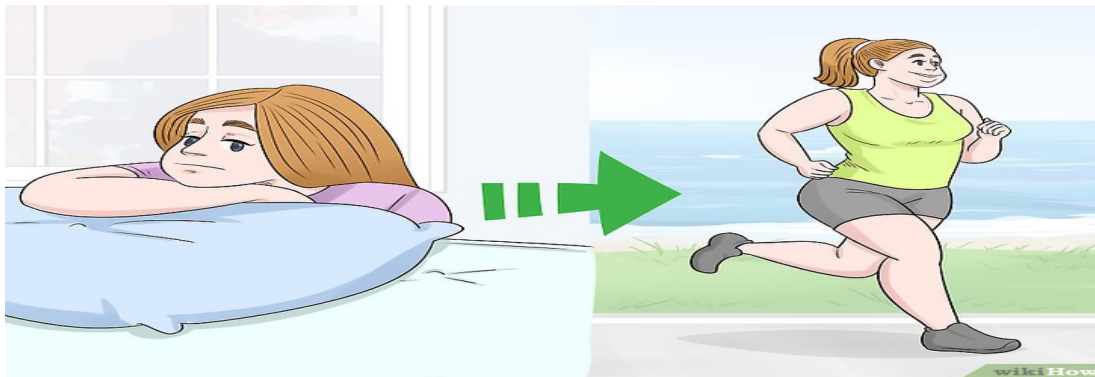
## Abdominales




Para realizar ejercicios de abdominales, el estudiante se pondrá de cubito dorsal con las piernas dobladas y las plantas de los pies tocando el suelo. Pon las manos bajo la nuca con los codos apuntando hacia afuera. **Contrae los músculos abdominales al tiempo que elevas el tronco con la fuerza de estos músculos hasta una altura pareja a la de los muslos.** Mantén la postura uno o dos segundos. Y desciende hasta la posición inicial con la fuerza muscular, sin dejarte caer.

Ejecutar **3 series de 15 repeticiones**

Siempre mantengan una actividad habitual puede ser recreativa o deportiva para mantenerse en forma y sano.



<p>CIERRE</p>	<p><b>Cierre</b> Los estudiantes deberán 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></p>  <p><b>Correo o mail: <a href="mailto:michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl">michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl</a></b></p>	<p>Toalla                  Jabón                  Shampoo                  Botella con agua(beber)</p>
<p>complemento</p>	<p><a href="https://es.wikihow.com/aumentar-los-m%C3%BAsculos-haciendo-lagartijas">https://es.wikihow.com/aumentar-los-m%C3%BAsculos-haciendo-lagartijas</a></p>	<p>Celular                  pc</p>