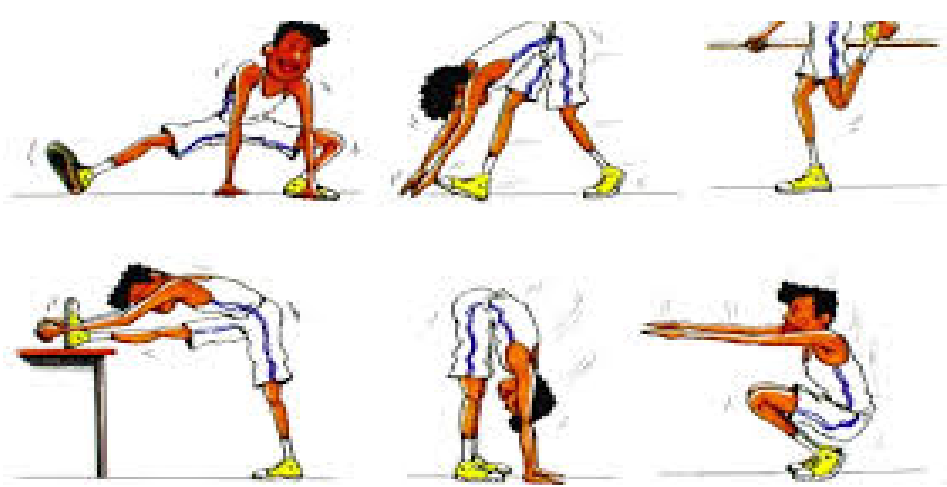


CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	5° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	02 al 06 de noviembre
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OA06: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.
Objetivo de la sesión de trabajo	Unidad 4: Práctica de deportes y juegos colectivos con sus reglas y estrategias. Fomento de la responsabilidad, liderazgo y respeto por los demás.

Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: Practicar deportes de manera segura		
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	<p>Inicio: Los estudiantes ejecutarán ejercicios de desplazamientos de distintas formas, velocidades y direcciones aplicados en las Actividades la flexibilidad estática y dinámica Calentamiento previo: Antes de comenzar deberá el estudiante observar el lugar de trabajo, buscando elementos que pueden lastimar y causar un accidente durante la actividad</p> <p>El estudiante realizara calentamiento de intensidad menor, como desplazamientos lentos y movimientos de las articulaciones según los dibujos no importando el orden a seguir durante 10 minutos.</p> 	<p>Espacio físico</p>

Desarrollo: Confeccionar diseños de aros o círculos en el piso (cinta masking o tiza).

Habilidades motrices:

Se desplazarán según esquema trote suave de frente luego comenzarán a realizar zigzag, carreras de lado tanto izquierdo como derecho, correr de espalda.



DESARROLLO

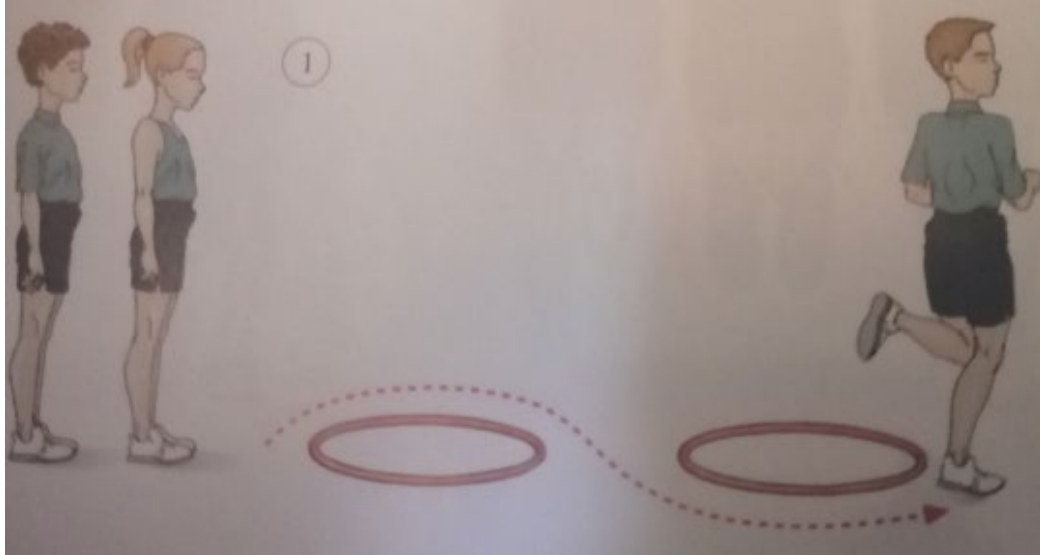
Espacio físico

Dibujo de aros

-Ubicados en un extremo de los aros comenzaran a desplazarse saltando a pies juntos según diseño

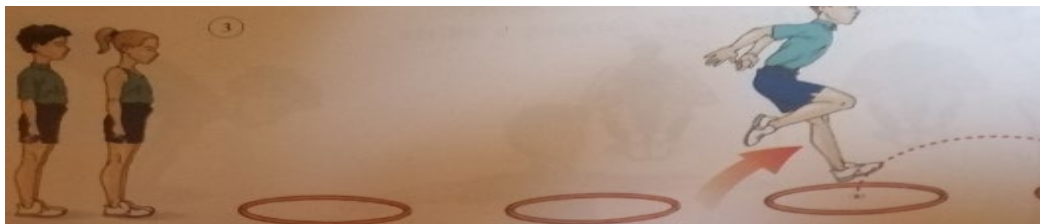


-Se ubican frente a una línea y frente a ellos círculos dibujados en el piso del tamaño de un aro distantes uno del otro unos 50 centímetros aproximado. Los estudiantes realizaran recorrido en zig - zag por entre los aros y regresan por el costado y repetirán ejercicio 5 veces.



-Realizan una variedad de saltos a comenzaran pisando dentro de los aros en carrera hasta el final.

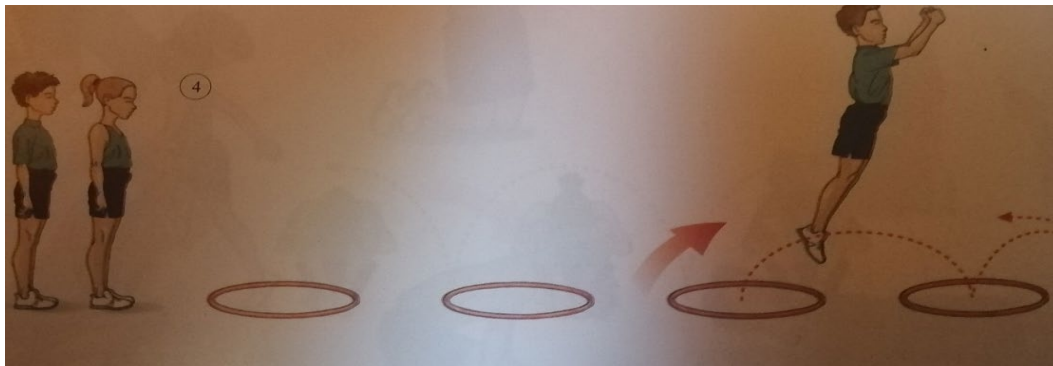
Pasan sobre los aros pisando solamente con el pie izquierdo hasta el final.



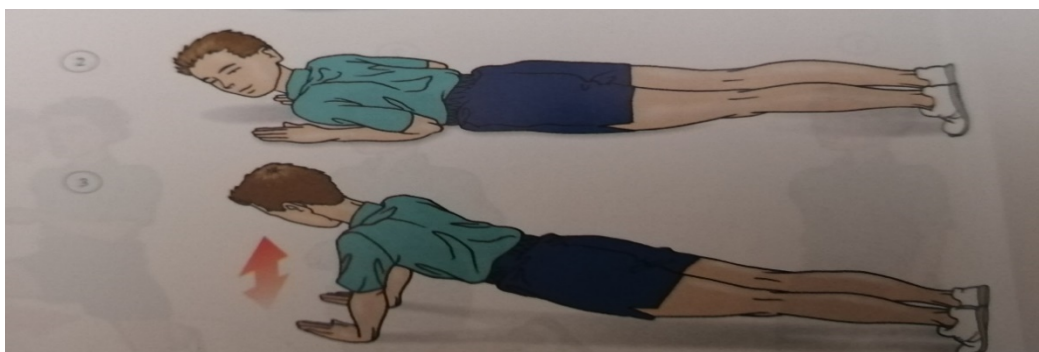
Luego pasaran con el pie derecho hasta el final.



-Realizaran ejercicios saltando con ambos pies juntos dando pequeños golpes de mano.



Variantes: Realizan salto a pies juntos con giro a la derecha avanzando de un aro al siguiente hasta llegar al final repetir 5 veces y después cambiar con giro hacia la izquierda mismo recorrido hasta el final y repetir 5 veces.



Par finalizar actividades realizaran ejercicios de fuerza en posición de cubito dorsal, manos a los lados giran a de cubito abdominal con las manos a la altura del tórax, apoyadas con las palmas al piso, el estudiante se levanta con extensión de brazos, cuerpo rígido en puntillas de pies, repitiendo la extensión 8 series de 5.

Finalizando actividades con elongaciones y trote suave en el entorno de libre desplazamiento y realizando hidratación e higiene personal en su domicilio y lavado de manos



CIERRE

Cierre: Después de haber realizado actividades el curso debe comentar lo aprendido y deben preocuparse de su higiene e hidratación. Comentar la relación con asignatura de matemáticas artes visuales y otras

<https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k>

video de movilidad articular

Correo o mail a: michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl