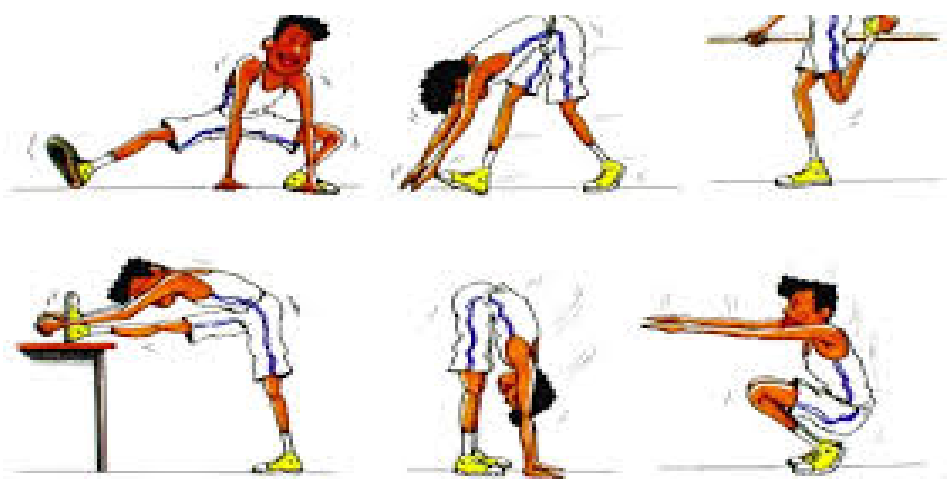


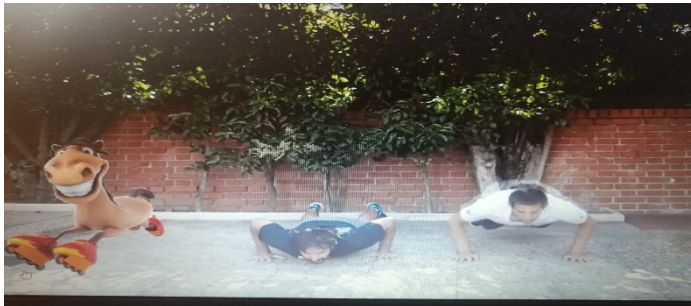
CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	5° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	16 al 20 de noviembre
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OAO6: 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.
Fecha de entrega productos de la sesión	20 de noviembre

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: Realizaran actividades de ejercicios físicos que tengan relación a algún animal.
Comenzaremos realizando el siguiente circuito que veras a continuación. Es importante seguir las instrucciones del profesor para así evitar lesiones.
Importante tener cerca una botella con agua para hidratarse.

Comenzaremos: **El caballo** 20 ejercicios con 20 segundos de descanso



La Chinita o Mariquita 20 ejercicio con 20 segundos de descanso.

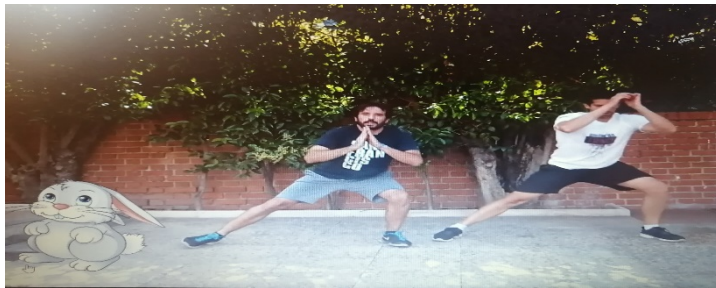


DESARROLLO

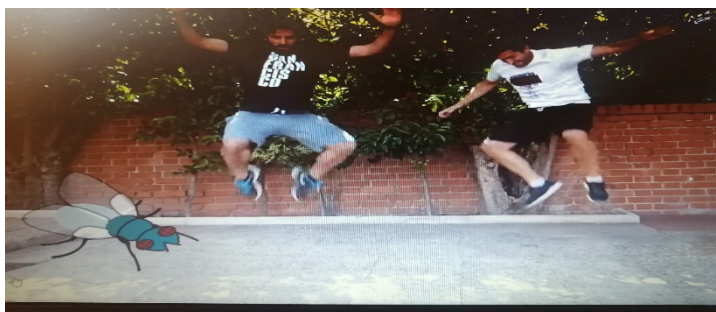
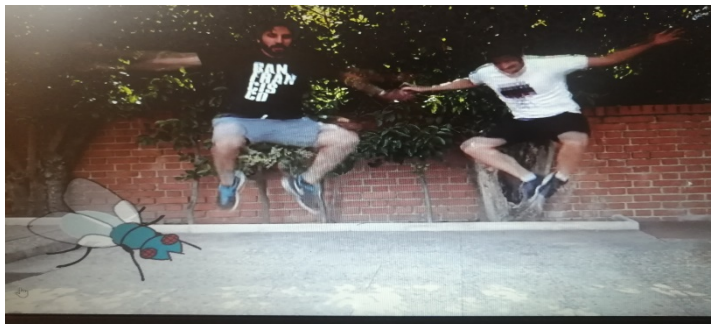
Espacio físico

Dibujo de aros

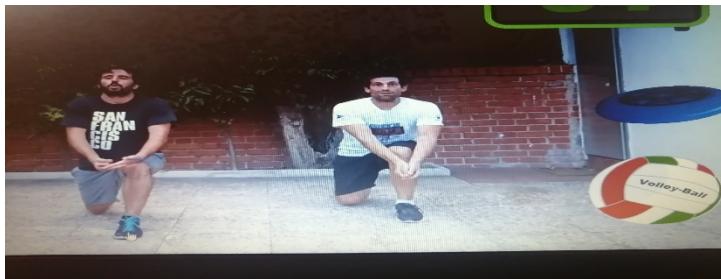
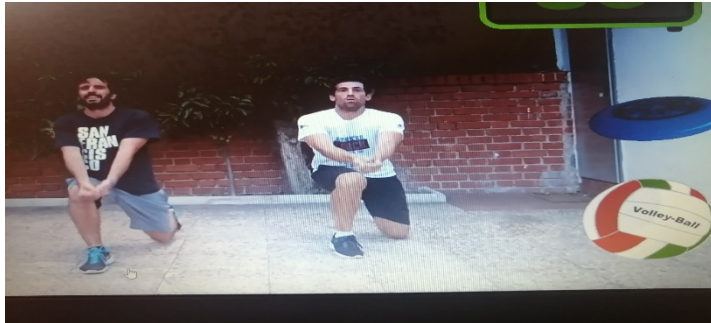
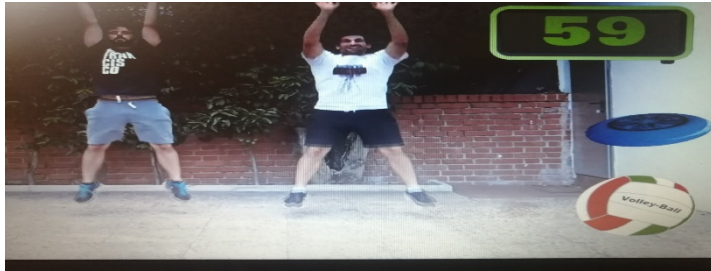
Seguiremos con el conejo 20 ejercicios y 20 de descanso.



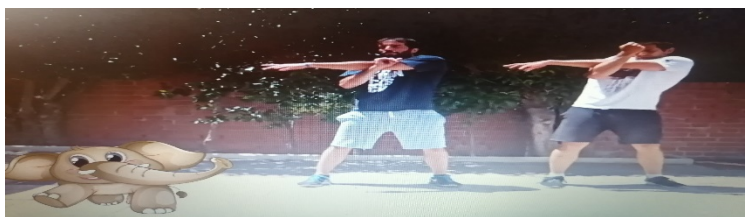
La mosca realizaremos 10 saltos con descanso de 20 segundo



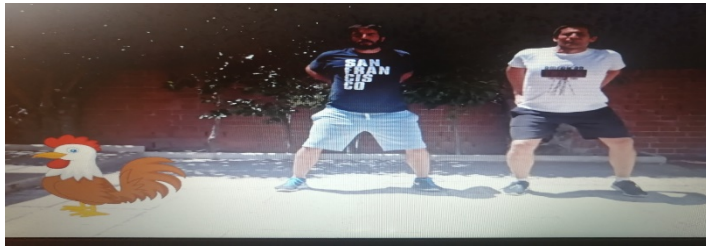
Seguiremos con realizar movimientos de un deporte en este caso el Voleibol. Ejecutaran gestos técnicos. Levantamiento y recepción.



Ejercicio del elefante 20 movimientos elongación ,20 descanso.



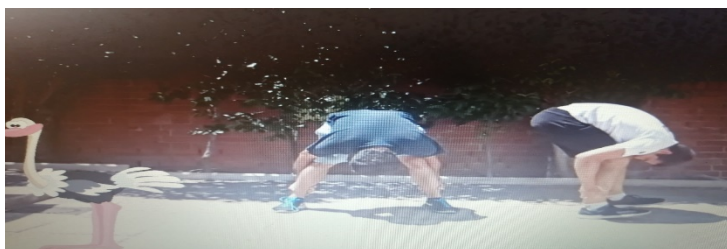
Ejercicio La gallina 10 movimientos elongaciones 20 descanso



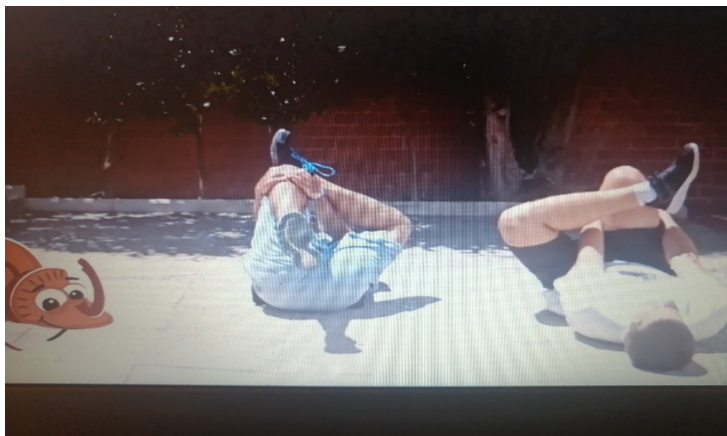
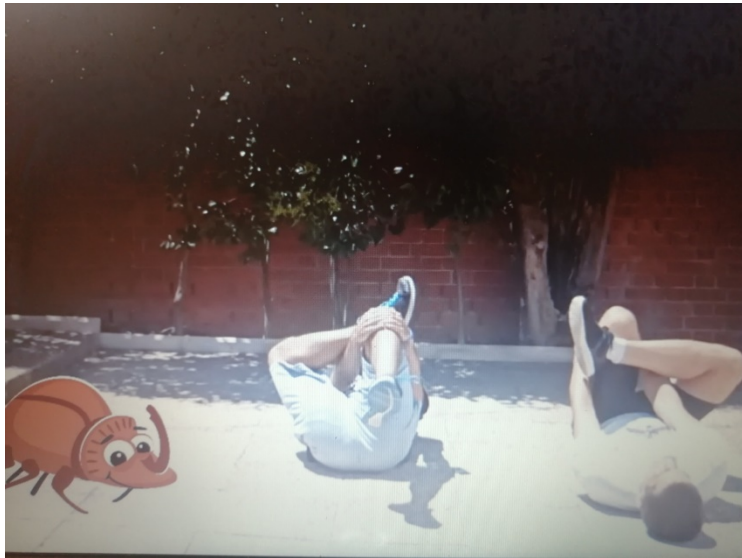
Ejercicio del flamenco con o sin ayuda 20 movimientos de 20 de descanso



Ejercicio del avestruz 20 y 20 de descanso.



Finalizando con ejercicio del escarabajo 20 y descanso de 20 segundos y Respiración e hidratación



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	<p>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</p> <p>video de movilidad articular; https://www.youtube.com/watch?v=uGayoGlyd54</p> <p>Correo o mail a: michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl</p>	
--------	--	--