## Colegio Manuel Rodríguez Excelencia Académica 2020 – 2021 Rancagua - Chile



## **CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19**

Asignatura	Educación física	
Curso	6°básico	
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo	
Semana de cobertura	27 al 30 de abril	
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OAo7 Practicar y planificar de forma regular actividades físicas y/o deportivas de intensidad moderada a realizar en casa y debes seleccionar y realizar circuitos de habilidades motoras	
Objetivo de la sesión de trabajo	Ejecutaran ejercicios para mejorar su capacidad física	
Fecha de entrega productos de la sesión	a de entrega productos de la sesión 30 de abril	

Descripción de actividades de la sesión				
INTRODUCCIÓN AL TEMA: La práctica de ejercicio seguro en casa				
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS		
INICIO	Inicio: Los (as) estudiantes realizaran ejercicios que permitan conocer y controlar su resistencia física a través de una estación seleccionada por ellos mismos.	Espacio físico		

## Colegio Manuel Rodríguez Excelencia Académica 2020 – 2021 Rancagua - Chile



DESARROLLO	Desarrollo: Los (as) estudiantes realizan los siguientes ejercicios siguiendo las instrucciones:  Antes de comenzar, debes buscar un espacio para poder realizar un calentamiento previo. Comenzarás con movimientos de desplazamientos caminando alrededor del lugar, primero lento (contando hasta 30) y luego rápido (también contando hasta el 30). Recuerda inspirar por la nariz y exhalar por la boca. A continuación, rebotarás en el puesto mientras en tú mente contarás hasta el 30. Descansaras durante 30 segundos y luego realizarás ejercicios de resistencia física como se indica a continuación:  Confeccionas un esquema(estaciones) con 4 ejercicios que seleccionaras de la ficha entregada (6 ejercicios).  ¿Cuántas veces lo hago?  1º Deberás poner en orden los ejercicios a realizar.  2ºRealizaras de cada uno de los 4 ejercicios seleccionados 15 repeticiones en 3 vueltas.  ¿En cuánto tiempo hago cada ejercicio? Solo debes realizar las 15 repeticiones ¿Cuánto descanso? Recuperación corta de 20 a 30 segundos.  ¿Beneficios? Gasto calórico muy elevado  Mejorar condición física	Reloj celular
CIERRE	Cierre: Coméntale a tu familia cómo te sentiste al realizar esta actividad. Si tuviste alguna dificultad o molestia al realizar algún ejercicio o si lograste hacer todo el circuito sin problemas. Luego dibújate en una hoja realizando la actividad y si además la actividad te agrado podrías practicarla 1 o 2 días en la semana en casa te ayudara a creces sano y comparte con familia.	cuaderno lápiz
COMPLEMENTO	https://images.app.goo.gl/pLZfE6Ejn1DdqE9d8	PC CELULAR GOOGLE

Colegio Manuel Rodríguez Excelencia Académica 2020 – 2021 Rancagua - Chile

