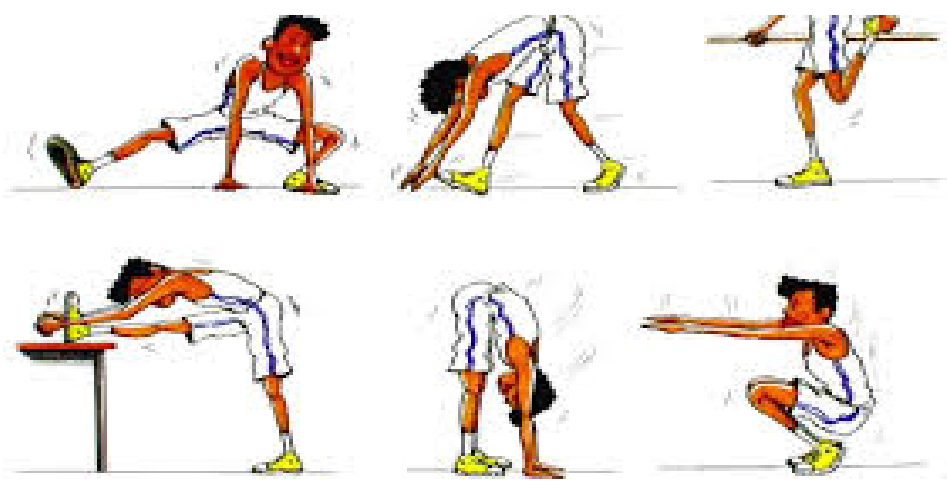


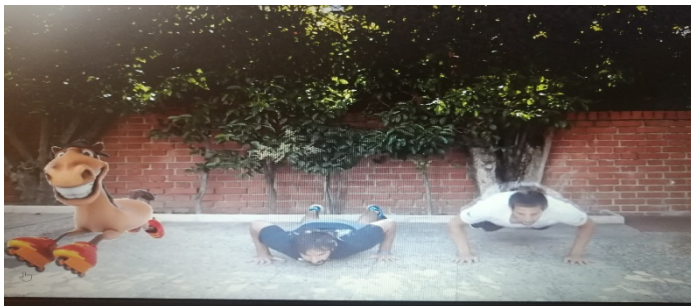
CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

<b>Asignatura</b>	<b>Educación física</b>
<b>Curso</b>	<b>6° básico</b>
<b>Docente de Asignatura</b>	<b>Michel Quintanilla Riffo</b>
<b>Semana de cobertura</b>	16 al 20 de noviembre
<b>Objetivo/s de aprendizaje tratados</b>	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.
<b>Objetivo de la sesión de trabajo</b>	<b>Unidad 4:</b> 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

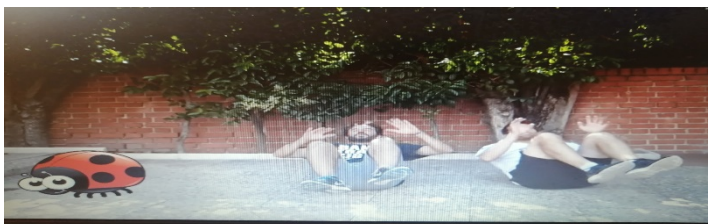
<b>Descripción de actividades de la sesión</b>		
<b>INTRODUCCIÓN AL TEMA: Practicar deportes de manera segura</b>		
<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	<p><b>Inicio:</b> Los estudiantes <b>ejecutarán ejercicios de</b> desplazamientos de distintas formas, velocidades y direcciones aplicados en las Actividades la flexibilidad <b>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</b></p> <p><b>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.</b></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

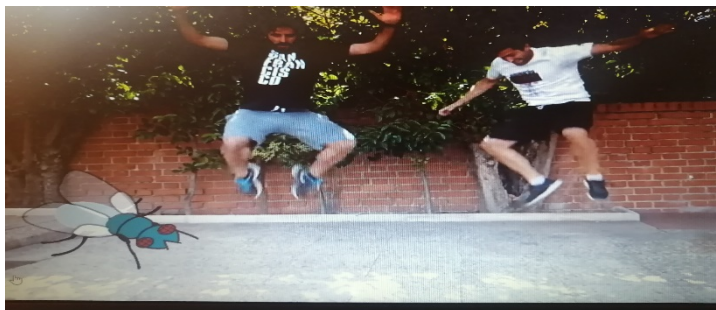
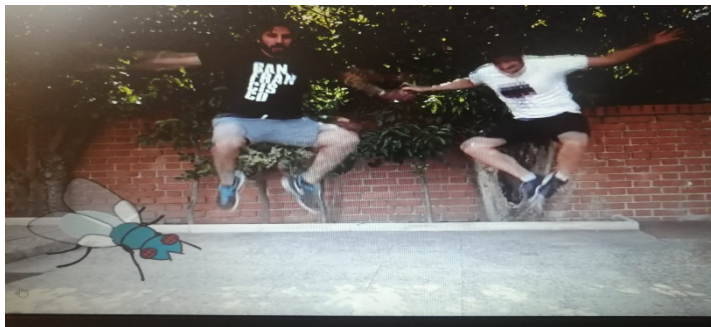
Espacio físico

Dibujo de aros

Seguiremos con el conejo 20 ejercicios y 20 de descanso.

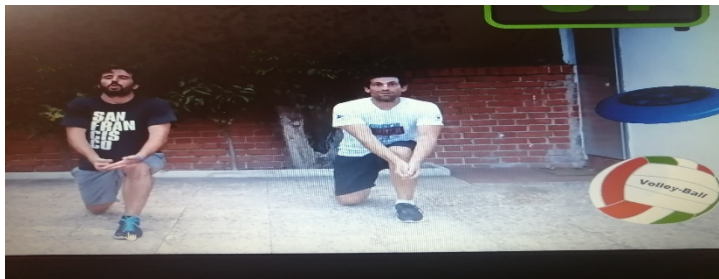
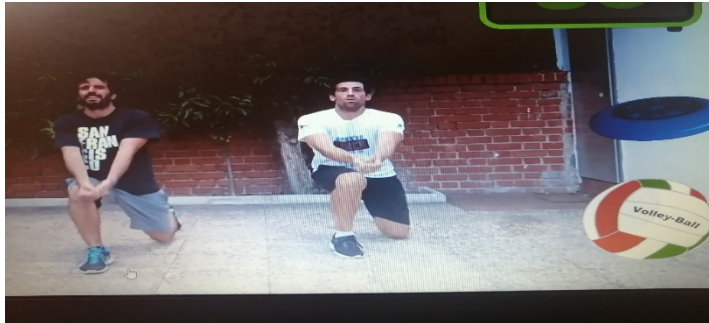
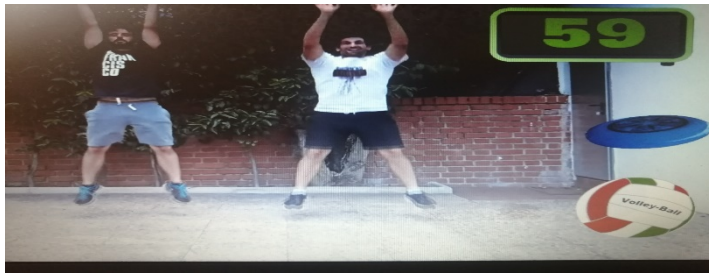


La mosca realizaremos 10 saltos con descanso de 20 segundo

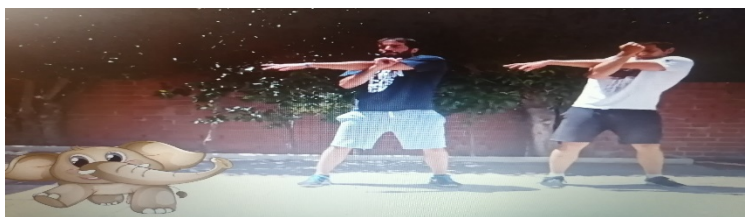


Seguiremos con realizar movimientos de un deporte en este caso el Voleibol. Ejecutaran gestos técnicos. Levantamiento y recepción.

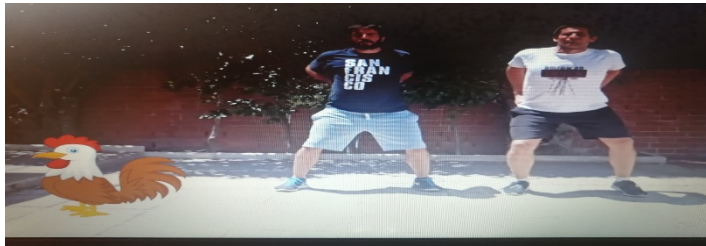




Ejercicio del elefante 20 movimientos elongación ,20 descanso.



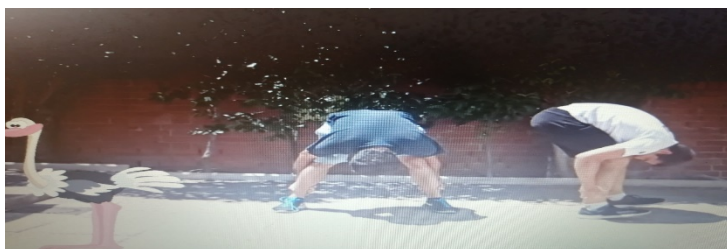
Ejercicio La gallina 10 movimientos elongaciones 20 descanso



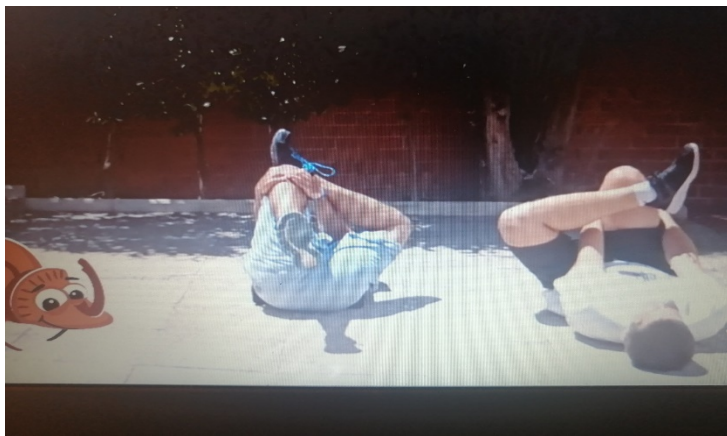
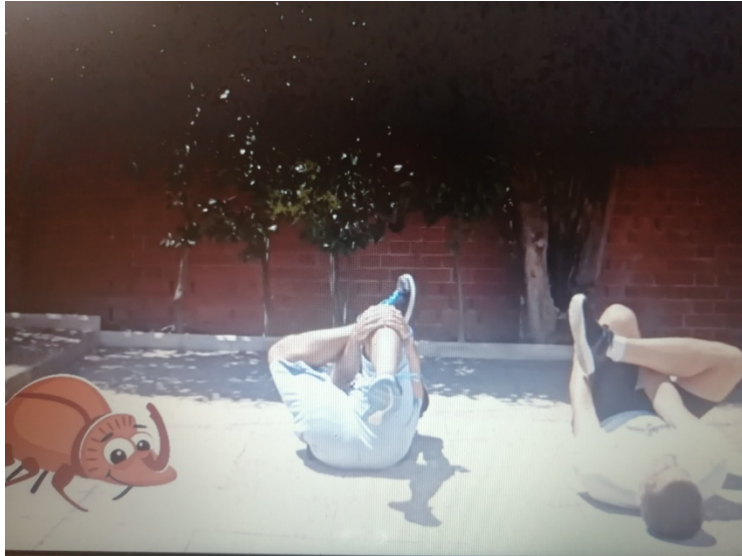
Ejercicio del flamenco con o sin ayuda 20 movimientos de 20 de descanso



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><b>Cierre:</b> 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;</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=uGayoGlyd54">https://www.youtube.com/watch?v=uGayoGlyd54</a></p> <p><b>Correo o mail a:</b> <a href="mailto:michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl">michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl</a></p>	
--------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--