



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	7° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	04 al 08 de mayo
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OAo1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplos, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración básquetbol .
Objetivo de la sesión de trabajo	Se espera que los estudiantes desarrollen sus habilidades motrices en, al menos, un deporte de colaboración y uno de oposición/colaboración. Que trabajen en equipo, implementen estrategias y apliquen las reglas y principios de las actividades deportivas.
Fecha de entrega productos de la sesión	11 de mayo

Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: La práctica de deportes y sus beneficios		
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	<p>Desarrollo de la clase</p> <p>Inicio: El estudiante deberá aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos un deporte de oposición colaboración como el básquetbol,</p>	<p>Espacio físico</p> <p>Balón de basquetbol</p> <p>Balón de Fútbol</p> <p>Balón de Plástico</p>



DESARROLLO	<p>Desarrollo: Deberá ubicarse en el espacio y comenzarán a caminar de frente hasta la mitad del trayecto y luego girar caminado de espalda hasta el otro extremo. Regresan trotando y en mitad giran regresando de espalda continúan trotando.</p> <p>Realizan galope(salpicar) levantada rodilla hasta mitad y giran y siguen avanzando salpicando de espalda. Regresan haciendo mismo galope hasta mitad y luego giran y salpica de espalda.</p> <p>Luego avanzara de lado con piernas flectadas juntando y separando piernas brazos a los lados hasta mitad y giran y regresan realizando mismo ejercicio. Ahora caminar con balón dando botes a la mitad del recorrido giran y avanzan caminando dando botes</p> <p>Trotar y avanzar boteando balón a la mitad giran y avanzan trotando</p> <p>Galope con bote de balón hasta mitad giran y avanzan y luego regresan de frente en galope y luego giran y avanzan galopando.</p> <p>Cambio actividad desde punto inicial se toma el balón se avanza boteando con mano derecha hasta la mitad del recorrido y regresa de espalda al inicio y cambia de mano izquierda botea hasta mitad y regresa de espalda boteando. Se aplicará velocidad y cambio de manos en ejercicios</p> <p>La postura es baja para proteger el balón y mantener equilibrio buena postura Avanzar cinco pasos retrocedo tres, avanza cinco retrocedo tres, hasta el otro extremo y regresar realizando mismo ejercicio.</p> <p>Si tienes un familiar que te acompañe realizaras pase de pecho sin bote ida y regreso pase de pecho con bote.</p> <p>Para lanzar ocuparas un balde lo colocaras a una distancia de 3 a 4metro y encestaras las veces que desees puede ser en altura o sobre suelo(piso).</p>	<p>Espacio físico Balón de basquetbol Balón de Fútbol Balón de Plástico 1 balde</p>
CIERRE	<p>Cierre: El estudiante deber analizar y comentar las actividades utilizadas por él si han sido buenas o deberá modificarlas para la próxima vez que lo practique. Debe hidratarse y aseo e higiene personal y cambio de ropa.</p>	<p>Toalla Jabón Shampoo Botella con agua(beber)</p>
complemento	<p>https://www.youtube.com/watch?v=78EFAFYFs9U https://www.youtube.com/watch?v=zuU_fw4TdK0 https://www.youtube.com/watch?v=pyBahhoU4EA https://www.youtube.com/watch?v=udDJEPWEHok https://www.youtube.com/watch?v=WObNwGZ6KDs</p>	<p>PC CELULAR</p>