



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	7° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	25 al 29 de mayo
Objetivo/s de aprendizaje tratados	<p>OAo5 Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno. Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros)</p>
Objetivo de la sesión de trabajo	<p>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.</p>
Fecha de entrega productos de la sesión	25 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 Inicio: Los estudiantes ejecutaran ejercicios de movilidad articular como precalentamiento.</p>	Espacio físico



DESARROLLO	<p>Desarrollo: El estudiante se ubicará en el patio y trazara(marcar) dos líneas paralelas al suelo a una distancia de unos 6 a 8 metros, lo que representaran las dos orillas de un río que cada estudiante tendrá que cruzar sobre el barco móvil formado por dos cartones. Sí un familiar participa en actividad se colocará en lado contrario del estudiante, la mitad en una de las orillas, el otro participante en la otra. A la señal, el estudiante coloca uno de los cartones en el suelo, pone los dos pies encima, coloca el otro cartón en dirección a la orilla opuesta, coloca los pies, recoge el primer cartón y lo coloca delante para ir desplazándose, y así sucesivamente. Cuando coloque el pie en la otra orilla deberá regresar realizando misma acción, toma los cartones y cruza el río de la misma manera.</p> <p>Balón rebotado: Desarrollar la capacidad de reacción para el aprendizaje de la mano baja. El estudiante se pone sobre una línea frente a una pared. Lanza el balón contra la pared y recepción. No se puede pisar la línea y el balón no debe caer al piso, se puede golpear con ante brazo de voleo y si puede hacerlo en parejas.</p> <p>Ahuyentar el balón: Se coloca un objeto frente al estudiante a unos cuatro a cinco metros de distancia, utilizaran el golpe de mano baja e intentan golpear el objeto colocado y conseguir que este pase o salga del lugar delimitado. Variante: Podrán utilizar varios blancos Se puede colocar a una distancia mayor o menos según espacio Que el blanco sea más grande o más pequeño Si trabajan en parejas con familiar golpear(lanzan) el balón de abajo hacia arriba y se agarra con ambas manos</p>	<p>Espacio físico Tiza Cinta masking cuerda cartón (hoja de block) Balón Pared botellas</p>
CIERRE	<p>Cierre: El profesor explica a los estudiantes la importancia de practicar actividad física de forma regular. Luego les pregunta ¿qué actividad física o deportes les gusta practicar?, ¿cuál de esas actividades físicas o deportes les gusta en especial?, ¿qué actividades hacen de forma regular?, ¿qué actividad física o deportiva han realizado en esta semana? Así puede conocer qué actividades practican fuera del horario de clases. Además, que deben mantener una alimentación saludable **Además deben enviar fotos durante las actividades como evidencia de su práctica.</p>	<p>Fotos Celular/ pc</p>
complemento	<p>https://www.youtube.com/watch?v=yc-DMR2shL0&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=obYUuB9lv80&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=U8H40U3jTck https://www.youtube.com/watch?v=obYUuB9lv80&feature=youtu.be</p>	<p>PC CELULAR</p>