



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	7° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana 11 de cobertura	29 de junio al 3 de julio
Objetivo/s de aprendizaje tratados	<p>OAO2 Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.</p>
Objetivo de la sesión de trabajo	<p>Unidad 2: 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>

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

Desarrollo: Se inicia con juego de familiarización con balón a través de Relevos con globos. Los estudiantes estarán repartidos en grupos de 3 y en un espacio de 15 metros. Efectuarán carreras de relevos boteando un balón con una mano mientras con la otra palmearán un globo sin que se caiga al suelo

Coordinación y manejo de balón



Incrementa tu capacidad de salto. Necesitarás mucha potencia en tus piernas para saltar y llegar hasta la canasta. Puede serte útil desarrollar un régimen de entrenamientos que aumente tu fuerza de contracción rápida y la flexibilidad de los músculos de tus piernas para agregar algunos centímetros a tu salto vertical, lo que hará que te acerques mucho más al aro. [2] Un buen régimen con el cual empezar podría ser:

- De 50 a 100 elevaciones de talón
- 2 o 3 series de sentadillas y embestidas
- 3 o 5 series de sentadillas en la pared que duren 60 segundos



Comienza a subir y bajar escaleras. Los entrenadores tienen una razón para hacerte subir y bajar escaleras. Este ejercicio desarrollará los cuádriceps, las caderas y las pantorrillas, ayudándote a desarrollar la fuerza y flexibilidad de tus piernas. Además, este ejercicio es económico. Puedes realizarlo en casa, en la escuela después de clase, o incluso en las gradas de las calles.



Practica saltar en el patio. Salta alrededor de todo el patio. Intenta hacer tres vueltas o más. Salta tan alto como puedas. Corre para impulsarte y salta hasta tocar la red. Hazlo diez veces seguidas. Probablemente, no puedas realizarlo todo en un solo día. Continúa trabajando en este ejercicio. Continúa saltando. Fija tu mirada en el aro.





CIERRE	<p>Cierre: Los estudiantes deberán analizar y comentar el juego si las estrategias utilizadas por el grupo han sido buenas o deberán modificarlas para la próxima clase. Deben hidratarse y aseo e higiene personal y cambio de ropa. Además, responden preguntas como ¿cuáles son las lesiones más comunes de los voleibolistas?</p>	Toalla Jabón Shampoo Botella con agua(beber)
complemento	<p>https://www.youtube.com/watch?v=uHxskpD6RtE coordinación y manejo de balón</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oXn9Lvm72Xk</p> <p>https://es.wikihow.com/hacer-un-mate-en-baloncesto tecnicas</p>	PC CELULAR