

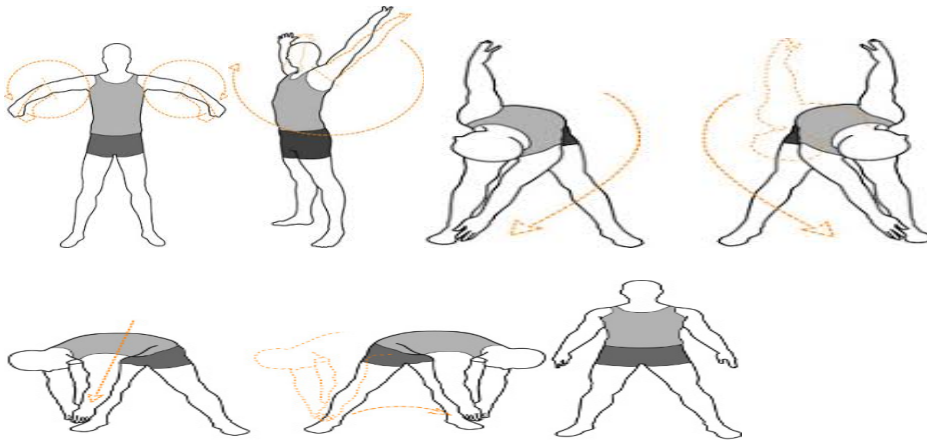


CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

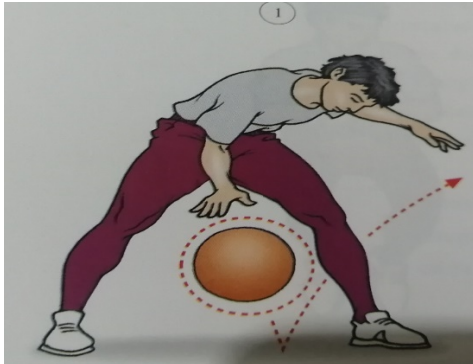
Asignatura	Educación física
Curso	7° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana 11 de cobertura	13 al 17 julio
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OAo1: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual. Un deporte de oposición. Un deporte de colaboración. Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol entre otros).
Objetivo de la sesión de trabajo	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.
Fecha de entrega productos de la sesión	17 de Julio

Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: La práctica de deportes y sus beneficios		
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	Inicio: Inicio: Los estudiantes ejecutaran ejercicios de movilidad articular como precalentamiento. Conocimientos previos de Reconocer aspectos reglamentarios de la cancha como las líneas Laterales, de fondo centrales, línea de tres puntos, zona de ataque y defensa, círculo central.	Espacio físico

Desarrollo: 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.



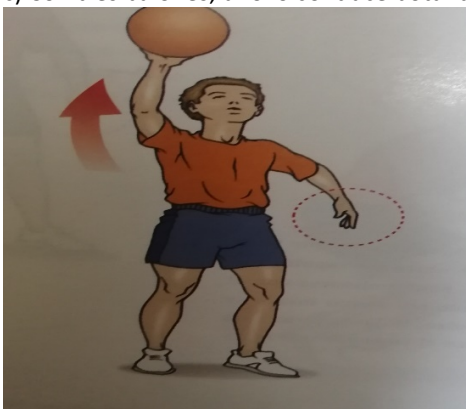
El estudiante juega en forma individual, con balón que, de bote, en posición estática con el balón, descubriendo diferentes maneras de botear la pelota, con una mano y otra mano, girando el balón por la cintura, pasándola por entre las piernas.



Desarrollo: Dominio del balón

***Manipulación** simultánea de objetos con la mano y los pies. El estudiante realizara los siguientes ejercicios:

- a) Con dos balones, uno lo bota con una mano y el otro lo conduce con el pie
- b) Con tres balones, dos los conducen con las manos botando y el otro con el pie.
- c) Con tres balones, uno lo conduce botando con la mano, y otros dos con los pies

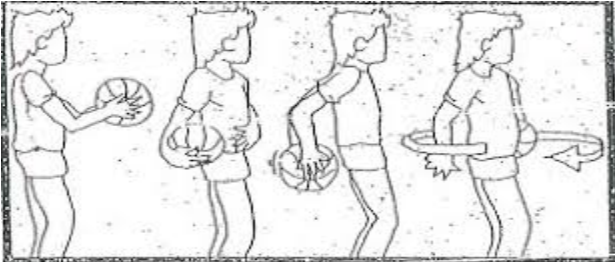


DESARROLLO

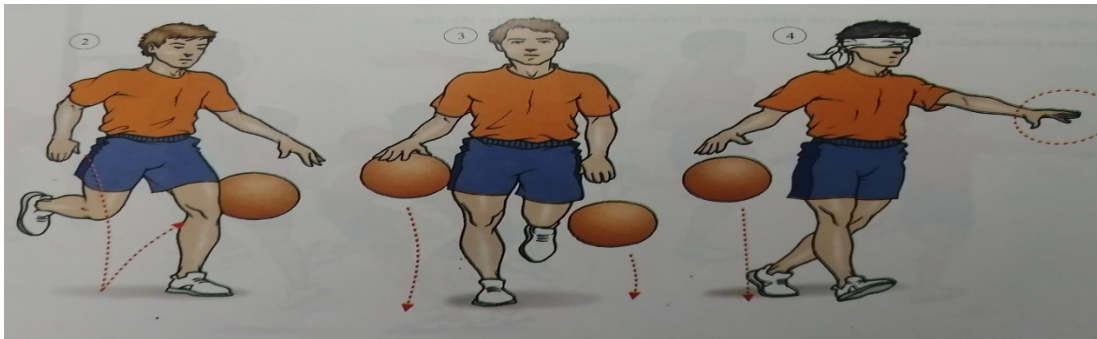
Espacio físico
 Balón de basquetbol
 Balón de Plástico
 Globos

* **Domínio del balón.** Familiarización con él balón. El estudiante con un balón irá realizando los siguientes ejercicios.

- a) Realizar giros alrededor de la cintura, cuello, rodillas, tobillo, etc.
- b) Hacer rodar el balón sobre el hombro, brazos, cuerpo, piernas, etc.
- c) Pasar el balón de una mano a otra, por el aire o rodando. Pasar la pelota alrededor de la cintura. Pasarla lo más rápido posible. El balón no debe tocar el cuerpo y este no debe moverse. Cambiar el sentido del giro. Realizarlo en movimiento.



Conducción del balón: Con grado de dificultad. Primero conducir en carrera, con una mano y vuelve con la otra. Luego avanza boteando con dos balones simultáneos, uno en cada mano y Recorrer el espacio conduciendo con la vista vendada, se recomienda que en esta actividad o variante una persona guíe al alumno vendado en recorrido

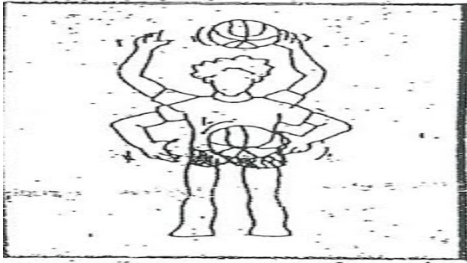


*Tomar el balón cambiando de manos, por detrás y delante de las piernas.
Tratar de no mirar el balón.
Hacerlo lo más rápido posible.
Se puede con pique o sin él.



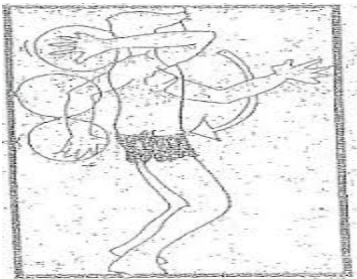
Familiarización con el balón.

- a) Lanzar alternativamente el balón arriba y cogerlo adelante y atrás.



- b) En posición flexionada y piernas abiertas, nos pasamos el balón por entre las piernas con un bote previo. Cogemos el balón con las dos manos.

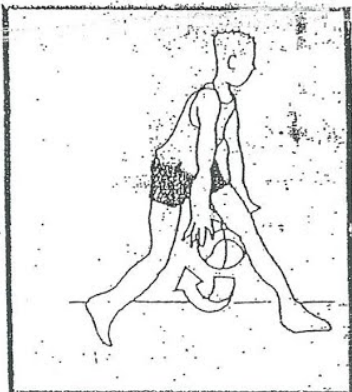
- c) En posición flexionada, y con el balón en las dos manos cogido por delante, lo pasamos cogiéndolo en las dos manos por detrás, sin que bote en el suelo. Lo mismo con una mano delante y otra detrás, cambiándolas al soltar el balón.



*Pasar el balón por debajo de las piernas.

Primero sin mover las piernas.

Luego haciendo tijera.



Dominio y control del balón:

- a) Mediante un bote pasamos el balón por delante de una mano a otra, hacemos lo mismo por detrás y en un lateral sin cambiar de mano de atrás a delante.

- b) En posición flexionada y piernas abiertas, nos pasamos el balón entre ellas, efectuando simultáneamente en cada bote un saltito que nos sirve para variar la posición de las piernas.

- c) Botar en el mismo sitio: alto/bajo, cerca/lejos.

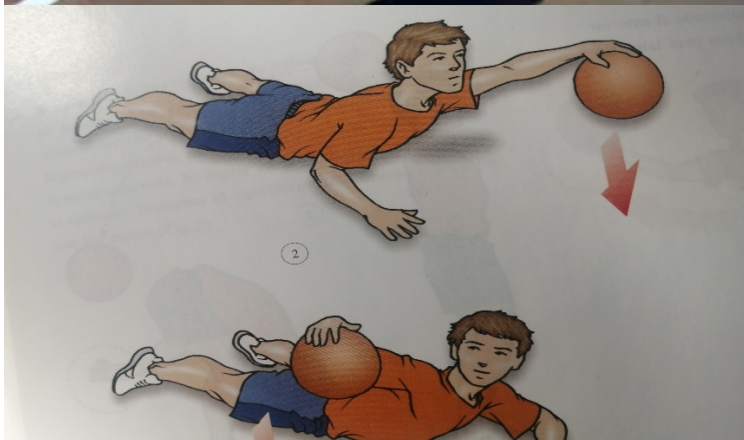
- d) Andar pasando el balón entre las piernas a cada paso: hacia delante/atrás, pasando el balón de fuera a dentro o al revés.

En forma individual driblean el balón en movimientos desplazándose en diversas direcciones y a distintas velocidades, pudiendo cambiar de mano el balón, cuando sea necesario.
En forma individual driblea el balón sorteando obstáculos de un lado a otro en el patio.



Ejercicios de Sujeción y dominio del balón del baloncesto: Dominio de balón: Botar, adoptando diversas posiciones: de pie, de rodillas, con una rodilla al frente, sentados, tumbados, etc. Variante: Con dos balones, con los ojos cerrados

Dominio del balón: Flexionados y con las piernas abiertas, botar haciendo un ocho. Bote bajo en un sentido y otro. Variante: Lo mismo, pero con 4 botes: bote en el lateral, entre las piernas, lateral y entre las piernas.





CIERRE	<p>Cierre: Recordar a los estudiantes la importancia de practicar actividad física de forma regular. Además, que deben mantener una alimentación saludable</p> <p>También se recuerda a los niños a la importancia de practicar sus hábitos de higiene como lavarse las manos mantener distancia y uso de mascarilla de manera habitual.</p> <p>Correo o mail a: michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl</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