



**CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19**

<b>Asignatura</b>	<b>Educación física</b>
<b>Curso</b>	<b>7° básico</b>
<b>Docente de Asignatura</b>	<b>Michel Quintanilla Riffo</b>
<b>Semana de cobertura</b>	02 al 06 de noviembre
<b>Objetivo/s de aprendizaje tratados</b>	OAo4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.
<b>Objetivo de la sesión de trabajo</b>	<b>Unidad 4:</b> Combinar sus habilidades motrices en, al menos, un deporte de oposición/colaboración. Asimismo, se pretende que manejen los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.

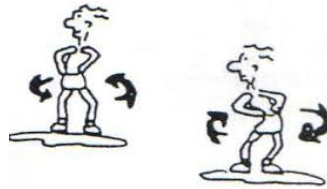
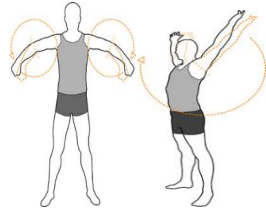
<b>Descripción de actividades de la sesión</b>		
<b>INTRODUCCIÓN AL TEMA:</b> Practicar deportes de manera segura		
<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>

**Inicio: Antes de comenzar deberá el estudiante observar el lugar de trabajo, buscando elementos que pueden lastimar y causar un accidente durante la actividad**

**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.**

**Calentamiento: Trote suave con desplazamientos cortos, aplicando ejercicios detallados a continuación.**

- rotación de brazos



-círculos en cadera

-tobillos



- péndulos de piernas



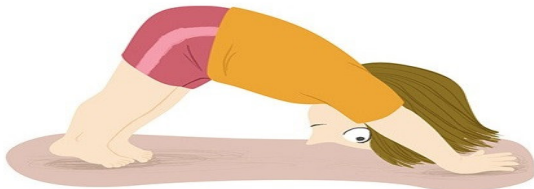
INICIO

Espacio  
físico  
entorno

- tocando la punta del pie sin doblar rodillas cruzando una pierna sobre otra



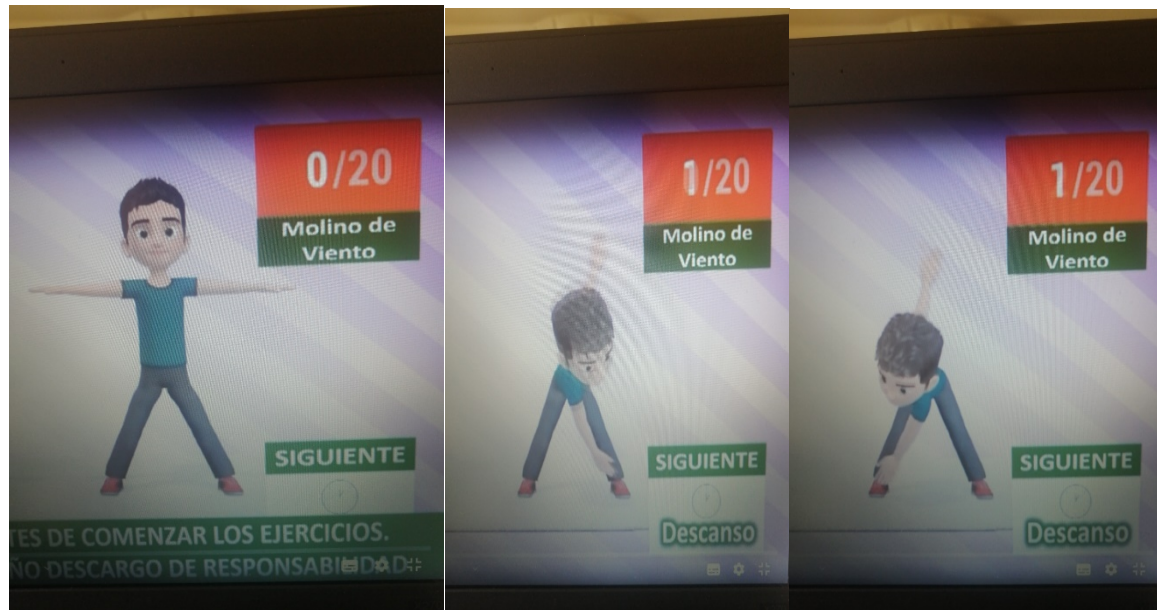
### Flexion y extension de piernas



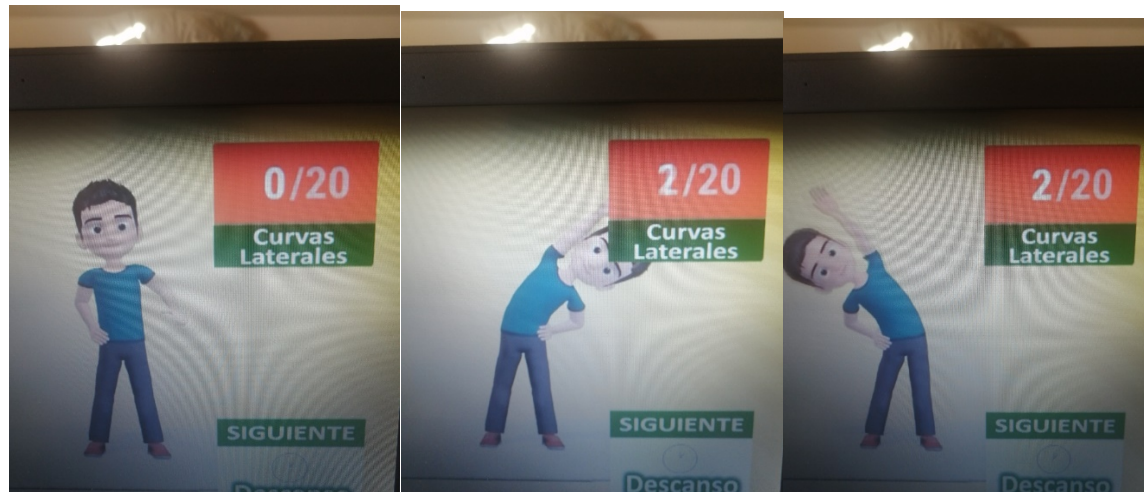
INICIO

Espacio físico

Desarrollo: Los estudiantes realizarán una secuencia de ejercicios de acuerdo al diseño presentado a continuación.

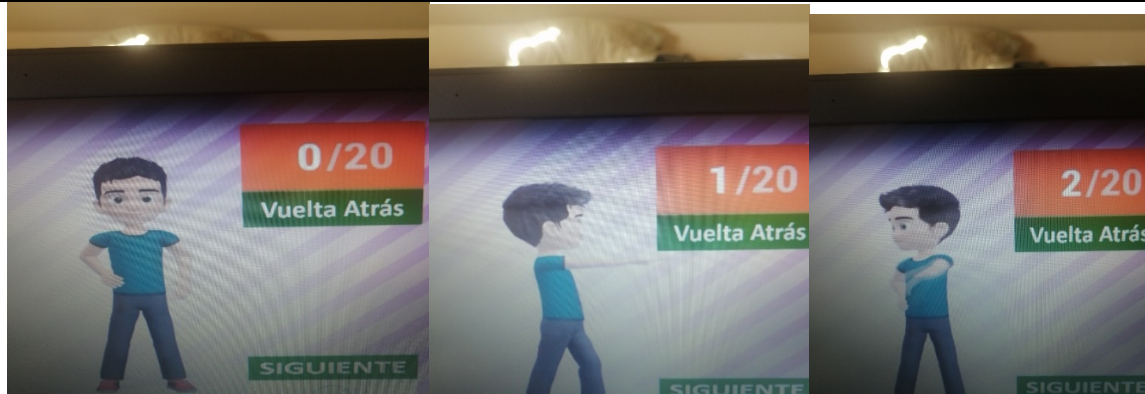


Molino de viento: Realizar 20 movimientos tocando ambas extremidades inferiores  
Descanso 15 segundos

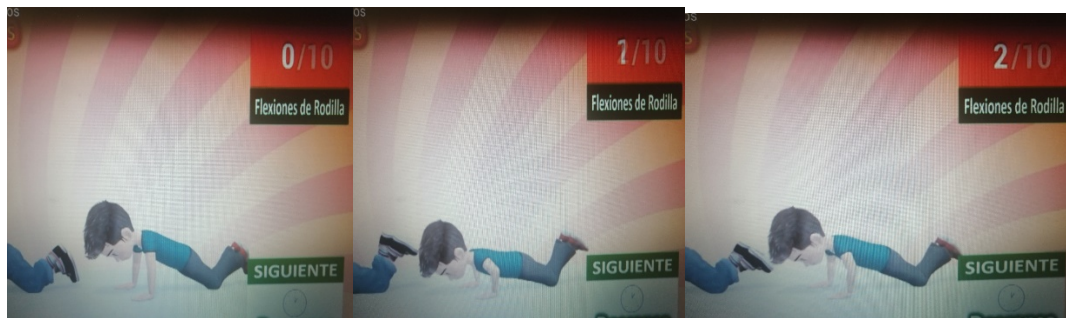


Curvas Laterales: Realizan 20 movimientos laterales de extremidades superiores  
Descanso: 20 segundos

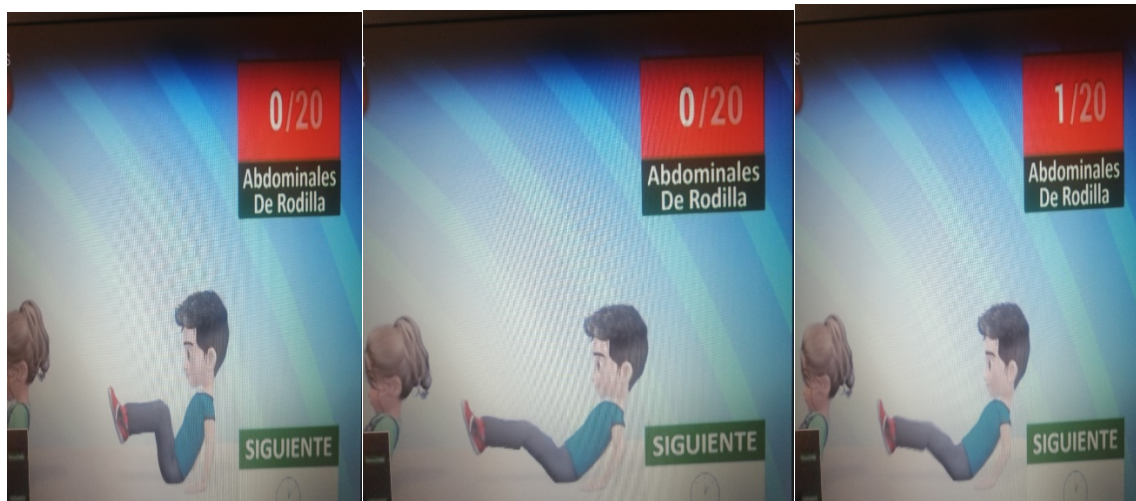




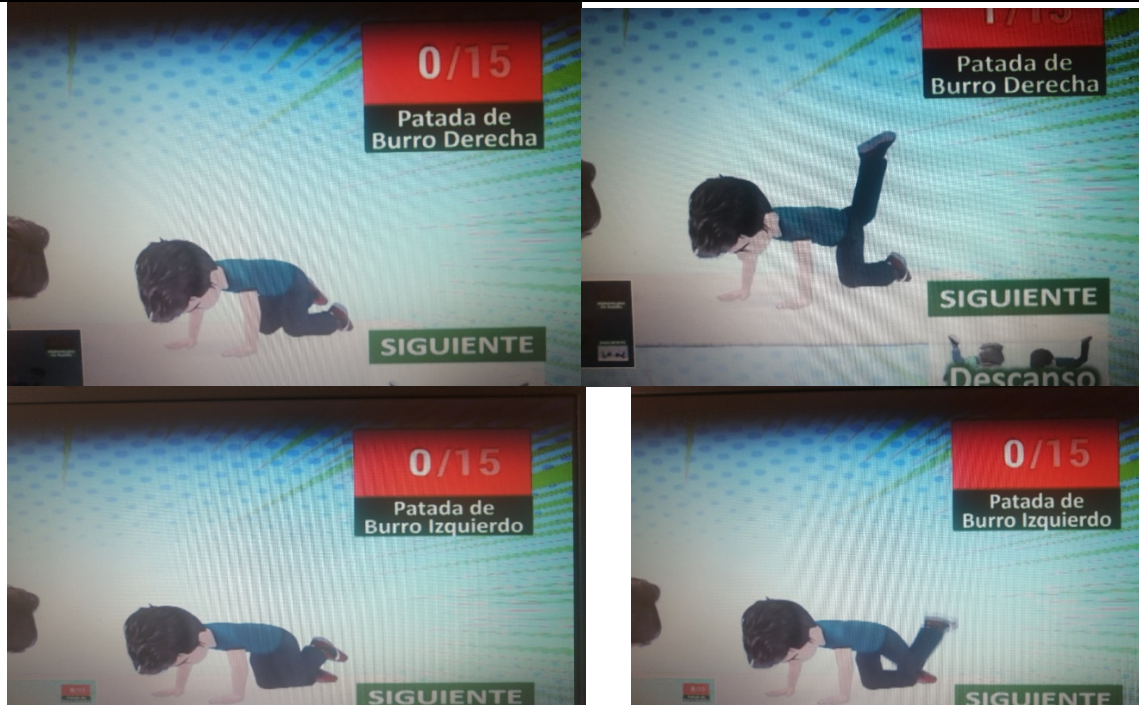
Vuelta atrás: Torsión de extremidad superior (tronco) 20 ejercicios  
Descanso: 20 segundos



Flexiones de rodillas 10 ejercicios  
Descanso: 25 segundos



Abdominales de rodillas realizaran 20 extensiones y flexiones  
Descanso: 25 segundos



Patada de burro son 15 por cada pierna (izquierdo y derecho) =30  
Descanso:30 segundos



Retrocesos 20 repeticiones  
Descanso:20 segundos  
Al finalizar se realizan elongaciones suaves y practicar hábitos de higiene

\*\*\*\*\*Es importante hidratarse durante las actividades de educación física



**Cierre:** 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 y ciencias y otras

Es importante que realices ejercicios en casa y compartas con tu familia



<https://www.youtube.com/watch?v=GKWL5hkZ0T8>

Ejercicios para realizar en casa

<https://www.youtube.com/watch?v=12gJ2oHcPK8>

15 minutos de ejercicios Diarios para Niños para mantenerse en forma

**Correo o mail a:** [michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl](mailto:michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl)

CIERRE