



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	7° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	16 al 20 de noviembre
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OA04: 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.
Objetivo de la sesión de trabajo	Unidad 4: 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.
Fecha de entrega productos de la sesión	20 de noviembre

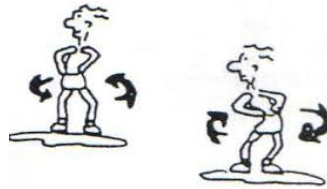
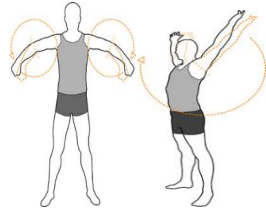
Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: Practicar deportes de manera segura		
FASE	DESCRIPCION	RECURSOS

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



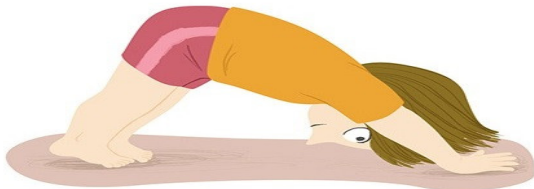
Espacio
físico
entorno

INICIO

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



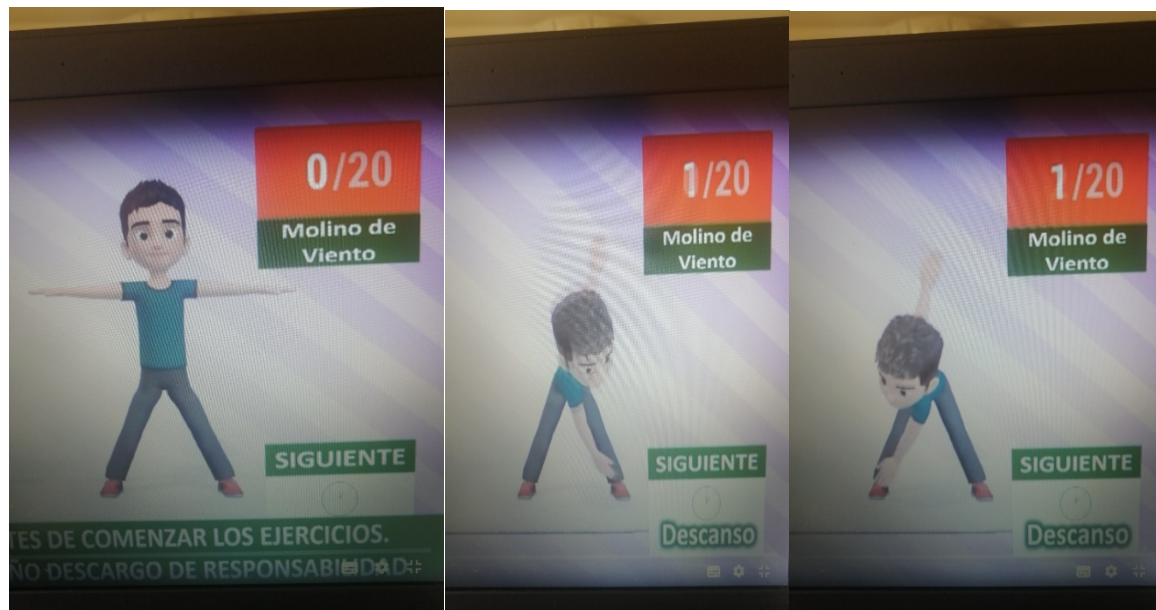
Flexion y extension de piernas



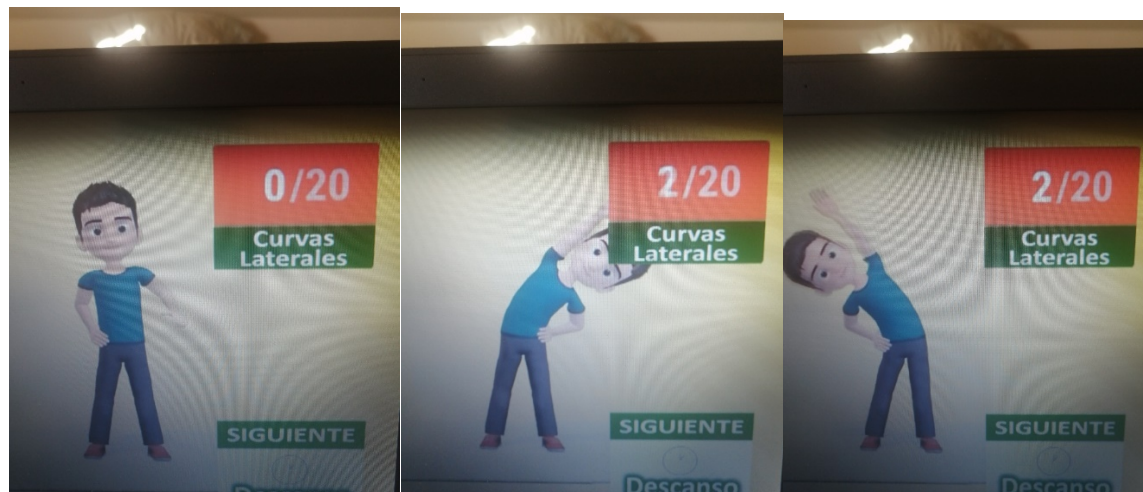
INICIO

Espacio físico

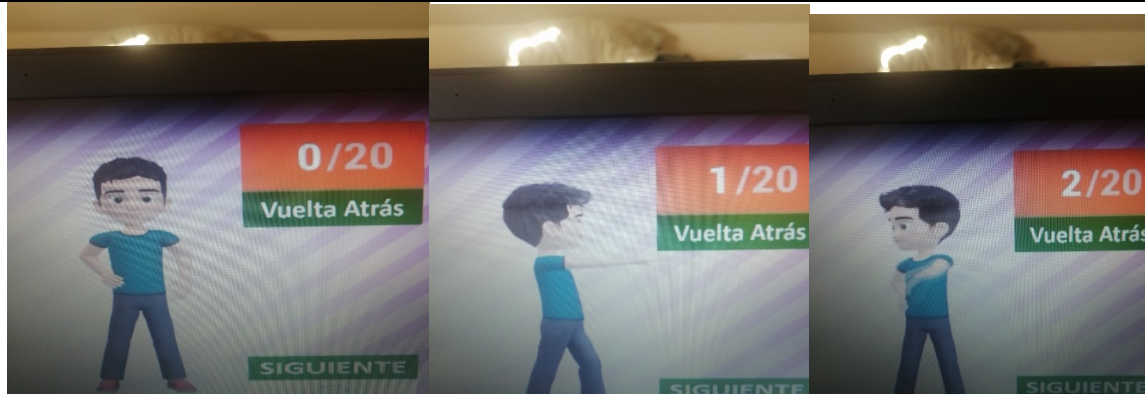
Desarrollo: Los estudiantes realizarán una secuencia de ejercicios de acuerdo al diseño presentado a continuación.



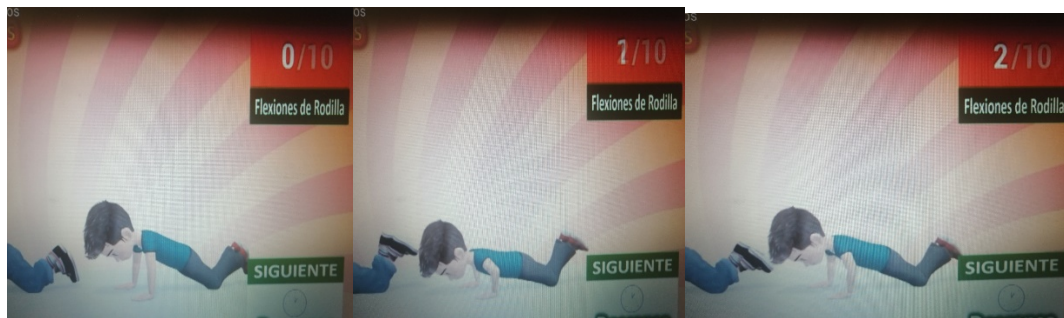
Molino de viento: Realizar 20 movimientos tocando ambas extremidades inferiores
Descanso 15 segundos



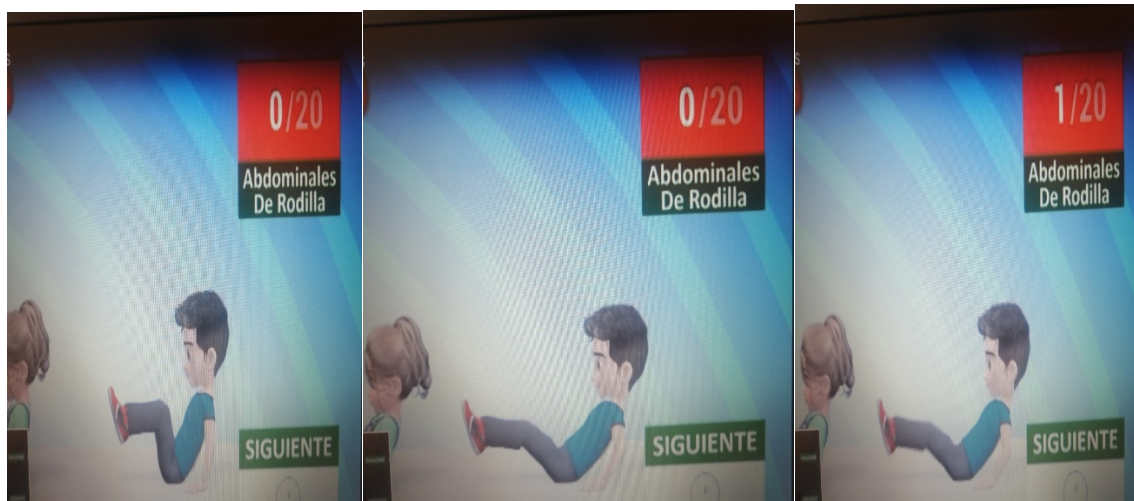
Curvas Laterales: Realizan 20 movimientos laterales de extremidades superiores
Descanso: 20 segundos



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



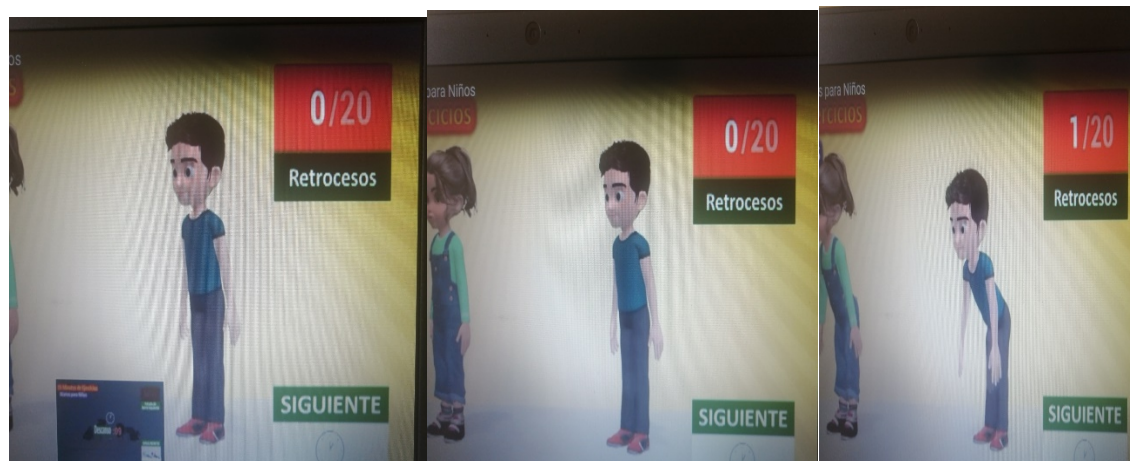
Flexiones de rodillas 10 ejercicios
Descanso: 25 segundos



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

CIERRE