



**CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19**

|  |  |
|--|--|
| <b>Asignatura</b>                              | <b>Educación física</b>  |
| <b>Curso</b>                                   | <b>8° básico</b>   |
| <b>Docente de Asignatura</b>                   | <b>Michel Quintanilla Riffo</b>  |
| <b>Semana de cobertura</b>                     | 04 al 08 de mayo   |
| <b>Objetivo/s de aprendizaje tratados</b>      | OAo1.- Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplos, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración :básquetbol, |
| <b>Objetivo de la sesión de trabajo</b>        | Aplicar sus habilidades motrices específicas en al menos en un deporte de colaboración y en uno de oposición/colaboración. Se espera que sean capaces de trabajar en equipo, tomar decisiones, evaluar las estrategias utilizadas y aplicar reglas y principios específicos de las actividades deportivas.   |
| <b>Fecha de entrega productos de la sesión</b> | <b>11 de mayo</b>  |

| <b>Descripción de actividades de la sesión</b>                    |  |   |
|---|--|---|
| <b>INTRODUCCIÓN AL TEMA: La actividad física y sus beneficios</b> |  |   |
|   | <b>DESCRIPCIÓN</b>   | <b>RECURSOS</b>   |
| <b>INICIO</b>   | <b>Inicio:</b> Seleccionara, combinara y aplicara con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte de oposición/colaboración el <b>básquetbol</b> .<br>Antes deberá realizar un precalentamiento con balón antes de continuar | Espacio físico<br>Balón de basquetbol<br>Balón de fútbol<br>Balón de plástico |



|             |   |  |
|-------------|---|--|
| DESARROLLO  | <p><b>Desarrollo:</b> Deberá ubicarse en el espacio y comenzarán a <b>caminar</b> de frente hasta la mitad del trayecto y luego girar <b>caminado</b> de espalda hasta el otro extremo. Regresan <b>trotando</b> y en mitad giran regresando de espalda continúan <b>trotando</b>.</p> <p>Realizan <b>galope(salpicar)</b> levantada rodilla hasta mitad y giran y siguen avanzando <b>salpicando</b> de espalda. Regresan haciendo mismo <b>galope</b> hasta mitad y luego giran y <b>salpica</b> de espalda.</p> <p>Luego avanza de lado con <b>piernas flectadas</b> juntando y separando piernas brazos a los lados hasta mitad y giran y regresan realizando mismo ejercicio. Ahora <b>caminar con balón dando botes</b> a la mitad del recorrido giran y avanzan caminando dando botes</p> <p><b>Trotar</b> y avanzar boteando balón a la mitad giran y avanzan trotando</p> <p><b>Galope</b> con bote de balón hasta mitad giran y avanzan y luego regresan de frente en galope y luego giran y avanzan galopando.</p> <p><b>Cambio actividad</b> desde punto inicial se toma el balón se avanza boteando con mano derecha hasta la mitad del recorrido y regresa de espalda al inicio y cambia de mano izquierda botea hasta mitad y regresa de espalda boteando. Se aplicará velocidad y cambio de manos en ejercicios</p> <p>La postura es baja para proteger el balón y mantener equilibrio buena postura Avanzar cinco pasos retrocedo tres, avanza cinco retrocedo tres, hasta el otro extremo y regresar realizando mismo ejercicio.</p> <p>Si tienes un familiar que te acompañe realizas pase de pecho sin bote ida y regreso pase de pecho con bote.</p> <p>Para lanzar ocupas un balde lo colocas a una distancia de 3 a 4 metro y encestaras las veces que desees puede ser en altura o sobre suelo(piso).</p> | <p>Espacio físico<br/>                 Balón de basquetbol<br/>                 Balón de fútbol<br/>                 Balón de plástico</p> |
| CIERRE      | <p><b>Cierre.</b> El estudiante reflexionara sobre actividades realizadas y tratara de corregir buscando sus propias estrategias de juego además de preocuparse de su higiene personal e hidratarse.</p>  | <p>Toalla<br/>                 Jabón<br/>                 Shampoo<br/>                 Botella con agua(beber)</p>                         |
| complemento | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=78EFAFYFs9U">https://www.youtube.com/watch?v=78EFAFYFs9U</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zuU_fw4TdK0">https://www.youtube.com/watch?v=zuU_fw4TdK0</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pyBahhoU4EA">https://www.youtube.com/watch?v=pyBahhoU4EA</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=udDJEPWEHok">https://www.youtube.com/watch?v=udDJEPWEHok</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WObNwGZ6KDs">https://www.youtube.com/watch?v=WObNwGZ6KDs</a></p>  | <p>Pc o celular</p>  |

Colegio Manuel Rodríguez  
Excelencia Académica 2020 – 2021  
Rancagua - Chile

