



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	8° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	25 al 29 de mayo
Objetivo/s de aprendizaje tratados	<p>OAO OAO5.- Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: Promover la práctica regular de actividad física y deportiva. Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad. Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros.</p>
Objetivo de la sesión de trabajo	<p>Unidad 2: 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.</p>
Fecha de entrega productos de la sesión	25 de mayo

Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: La actividad física y sus beneficios		
	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	<p>Inicio: El estudiante ejecutara ejercicios de movilidad articular como un precalentamiento antes de realizar ejercicios basado en ejercicios previos que pueden integrar en actividades durante el desarrollo</p>	<p>Espacio físico</p>



DESARROLLO	<p>Desarrollo: El estudiante se ubicará en el patio y trazara(marcar) dos líneas paralelas al suelo a una distancia de unos 6 a 8 metros, lo que representaran las dos orillas de un río que cada estudiante tendrá que cruzar sobre el barco móvil formado por dos cartones. Sí un familiar participa en actividad se colocará en lado contrario del estudiante, la mitad en una de las orillas, el otro participante en la otra. A la señal, el estudiante coloca uno de los cartones en el suelo, pone los dos pies encima, coloca el otro cartón en dirección a la orilla opuesta, coloca los pies, recoge el primer cartón y lo coloca delante para ir desplazándose, y así sucesivamente. Cuando coloque el pie en la otra orilla deberá regresar realizando misma acción, toma los cartones y cruza el río de la misma manera.</p> <p>Balón rebotado: Desarrollar la capacidad de reacción para el aprendizaje de la mano baja. El estudiante se pone sobre una línea frente a una pared. Lanza el balón contra la pared y recepción. No se puede pisar la línea y el balón no debe caer al piso, se puede golpear con ante brazo de voleo y si puede hacerlo en parejas.</p> <p>Ahuyentar el balón: Se coloca un objeto frente al estudiante a unos cuatro a cinco metros de distancia, utilizaran el golpe de mano baja e intentan golpear el objeto colocado y conseguir que este pase o salga del lugar delimitado. Variante: Podrán utilizar varios blancos Se puede colocar a una distancia mayor o menos según espacio Que el blanco sea más grande o más pequeño Si trabajan en parejas con familiar golpear(lanzan) el balón de abajo hacia arriba y se agarra con ambas manos.</p>	<p>Espacio físico Tiza Cinta masking cuerda cartón (hoja de block) Balón Pared botellas</p>
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? **Además deben enviar fotos durante las actividades como evidencia de su práctica.</p>	<p>Fotos Celular/ pc</p>
complemento	<p>https://www.youtube.com/watch?v=yc-DMR2shL0&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=obYUuB9lv80&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=U8H40U3jTck https://www.youtube.com/watch?v=obYUuB9lv80&feature=youtu.be</p>	<p>Pc o celular</p>