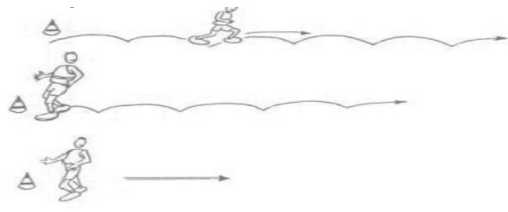





CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

<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 11 de cobertura</b>	<b>15 al 19 junio</b>
<b>Objetivo/s de aprendizaje tratados</b>	OAo1: Aplicar, combinar y ajustar 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, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplos, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (Futbol, <b>básquetbol</b> , hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).
<b>Objetivo de la sesión de trabajo</b>	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.
<b>Fecha de entrega productos de la sesión</b>	<b>19 de junio</b>

<b>Descripción de actividades de la sesión</b>		
<b>INTRODUCCIÓN AL TEMA: La práctica de deportes y sus beneficios</b>		
<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	<b>Inicio:</b> El estudiante deberá <b>aplicar</b> , combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos un deporte de oposición colaboración como el <b>básquetbol</b> .	Espacio físico Balón de basquetbol Balón de Plástico

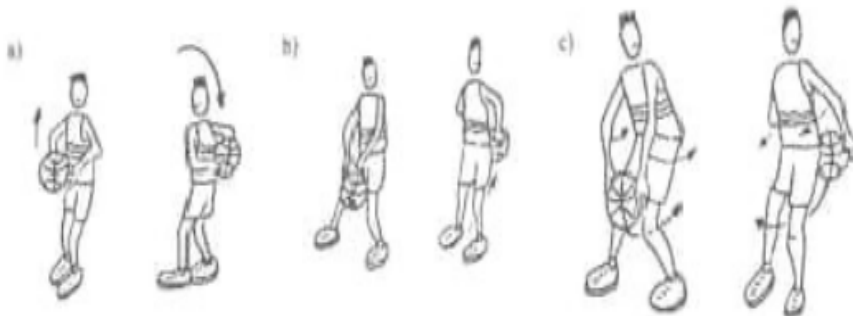
DESARROLLO	<p>Desarrollo de la <b>motricidad en la carrera.</b></p> <p>_El estudiante Colocara 5 o más pivotes(botellas) a lo largo de un recorrido, separados más o menos entre sí, los jugadores realizarán lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Carrera frontal en zig-zag.</li> <li>b) Carrera de espaldas entre los pivotes</li> </ul> <p>_El estudiante realizara lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Desplazamiento con zancadas muy cortas y elevación de rodillas a la altura de la cadera (“skipping”).</li> <li>b) Desplazamiento con zancadas muy cortas y elevación de talones hasta tocar el trasero.</li> <li>c) Recorrer la distancia señalada en el menor número de zancadas.</li> <li>d) Desplazamiento de espaldas con amplitud de zancada. ¿Quién da menos zancadas entre ambas líneas de fondo?</li> <li>e) Carrera de frente / de espaldas</li> </ul>  <p><b>Dominio del balón. Familiarización con él.</b></p> <p>Desarrollo: El estudiante con un balón irá realizando los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Realizar giros alrededor de la cintura, cuello, rodillas, tobillo, etc.</li> <li>b) Hacer rodar el balón sobre el hombro, brazos, cuerpo, piernas, etc.</li> <li>c) Pasar el balón de una mano a otra, por el aire o rodando.</li> </ul> 	<p>Espacio físico</p> <p>Balón de basquetbol</p> <p>Balón de Plástico</p>
------------	--	---

d) Lanzar alternativamente el balón arriba y cogerlo adelante y atrás.

e) 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.

f) 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

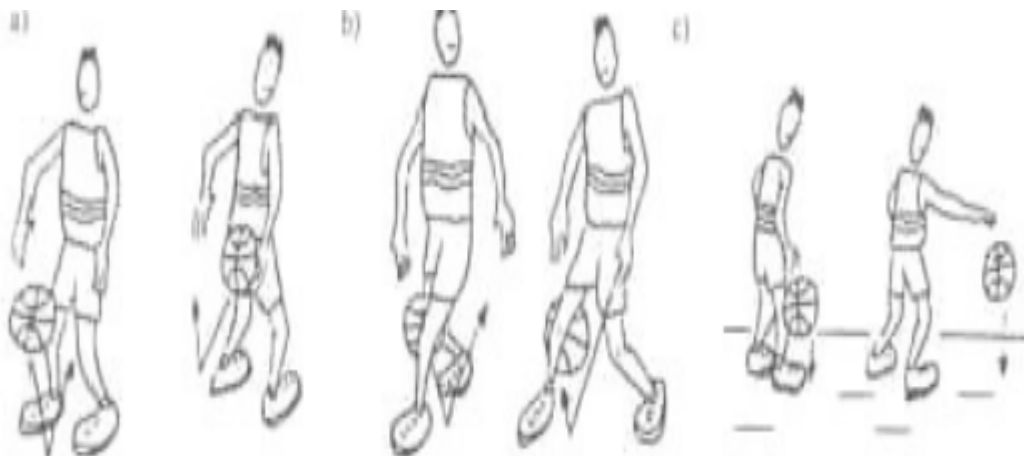
g) Mediante un bote pasamos el balón por delante de una mano a otra.


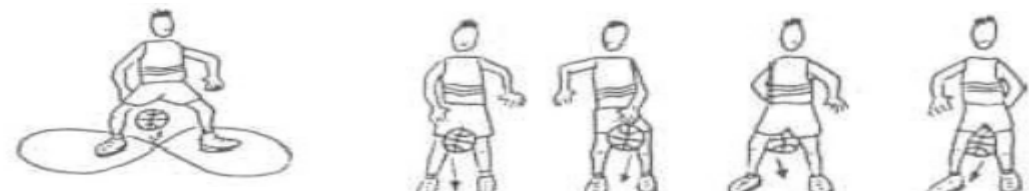


A continuación, harán lo mismo por detrás y en un lateral sin cambiar de mano de atrás a delante.

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

i) Botar en el mismo sitio: alto/bajo, cerca/lejos, etc.



	<p>j) Andar pasando el balón entre las piernas a cada paso: hacia delante/atrás, pasando el balón de fuera a dentro o al revés.</p> <p>k) Botar, adoptando diversas posiciones: de pie, de rodillas, con una rodilla al frente, sentados, tumbados, etc. - Con dos balones, con los ojos cerrados.</p>  <p>Flexionados y con las piernas abiertas, botar haciendo un ocho. Bote bajo en un sentido y otro.</p> <p>m) Lo mismo, pero con 4 botes: bote en el lateral, entre las piernas, lateral y entre las piernas.</p> <p>n) Muy flexionados. Partiendo con el balón en el centro, efectuar dos botes, una con cada mano, delante y dos botes (una con cada mano) detrás. Bote muy bajo, en el centro y no mirar el balón</p> <p>ñ) Llevar el balón rodando por el suelo, con las yemas de los dedos y con a la cabeza alta.</p> <p>o) Girar el balón sobre un dedo e irlo pasando de una mano a otra.</p> 	<p>l)</p>
<p>CIERRE</p>	<p><b>Cierre:</b> El estudiante deber analizar y comentar las actividades utilizadas por él si han sido buenas o deberá modificarlas para la próxima vez que lo practique. Debe hidratarse y aseo e higiene personal y cambio de ropa.                  Además de mantener distancia lavarse las manos y usar mascarilla</p>	<p>Toalla                  Jabón                  Shampoo                  Botella con agua(beber)</p>
<p>complemento</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=UyIKyFZnElg">https://www.youtube.com/watch?v=UyIKyFZnElg</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h-VNiOib3V4">https://www.youtube.com/watch?v=h-VNiOib3V4</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WObNwGZ6KDs">https://www.youtube.com/watch?v=WObNwGZ6KDs</a></p>	<p>PC                  CELULAR</p>