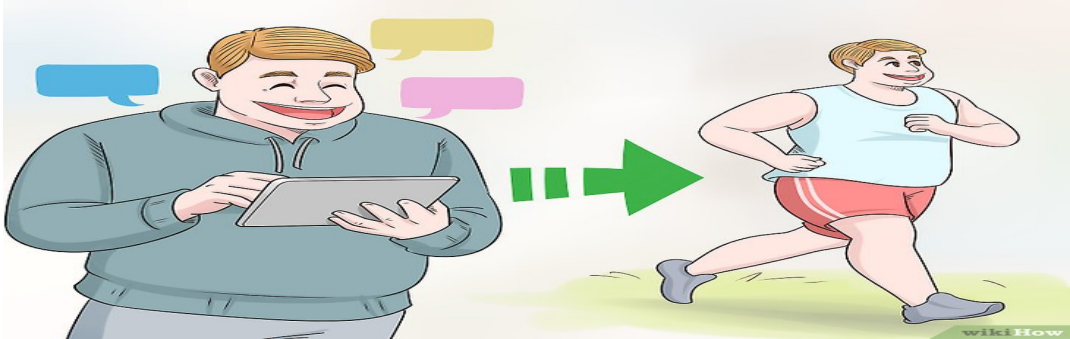
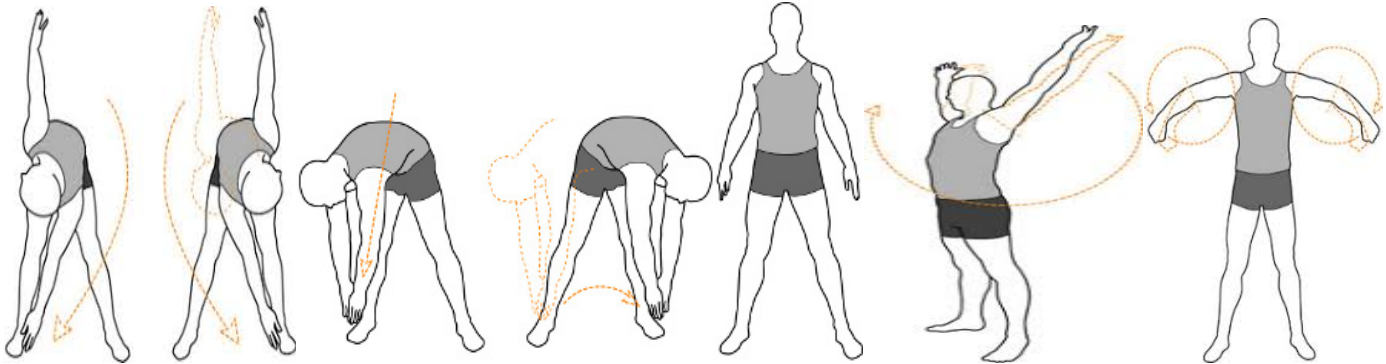


CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

<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>03 al 07 agosto</b>
<b>Objetivo/s de aprendizaje tratados</b>	<b>OAO1:</b>
<b>Objetivo de la sesión de trabajo</b>	Unidad 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).
<b>Fecha de entrega productos de la sesión</b>	<b>07 de agosto</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>INICIO</b>	<p><b>Inicio:</b> Antes de comenzar se asegurarán que el entorno es seguro para realizar actividad física. Además, a los estudiantes se explica que harán una variedad de actividades y ejercicios físicos que les permitirán realizar un calentamiento adecuado, por un tiempo de Cinco minutos.</p> 

**Desarrollo:** 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 5 a 10 minutos aproximado.

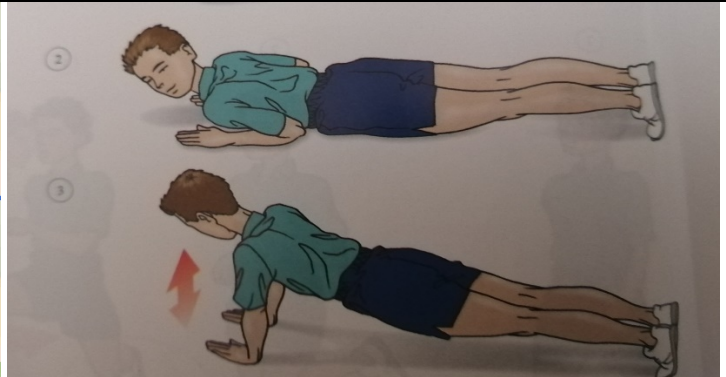
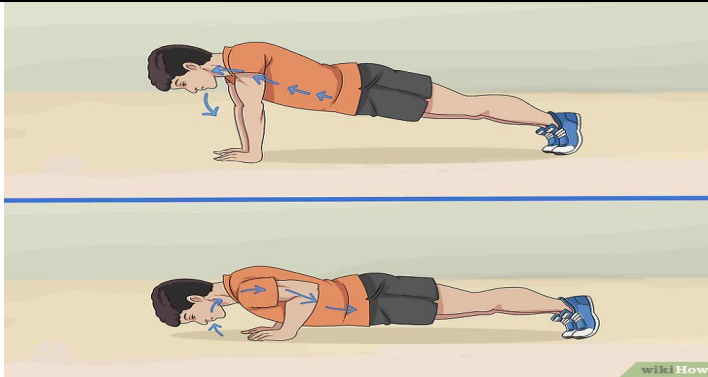


DESARROLLO



**Flexiones:** Para la posición de inicio el estudiante se pone en pie recto con los pies colocados en una posición ligeramente más ancha que el ancho de tus hombros. Coloca los pies apuntando hacia adelante. Desde ahí **flexiona las piernas y descende el trasero hasta la altura de las rodillas**. Para una técnica adecuada, efectiva y sin riesgo de lesiones asegurarse de que las piernas forman un ángulo de 90 grados al final del movimiento. En esa postura manteniendo tu peso sobre los talones haz fuerza hacia atrás al tiempo que contraes los glúteos.

**Realizaran 3 series de 10 repeticiones.**

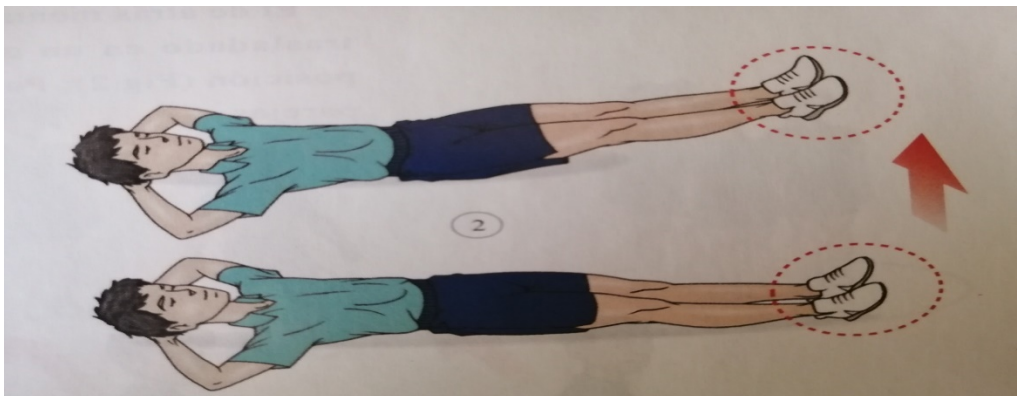


**Flexiones de brazos:** El estudiante debe asegurarse de hacerlas de la forma correcta. Cuando realices flexiones, la parte baja de tu espalda debe estar recta, es decir, no debe estar hundida ni arqueada. Además, debes tener los pies separados al ancho de los hombros y los codos deben estar bien pegados al cuerpo, es decir, en un ángulo de entre 20 y 40 grados desde el abdomen. Mientras bajas, asegúrate de que tu pecho quede lo más cerca posible del piso.

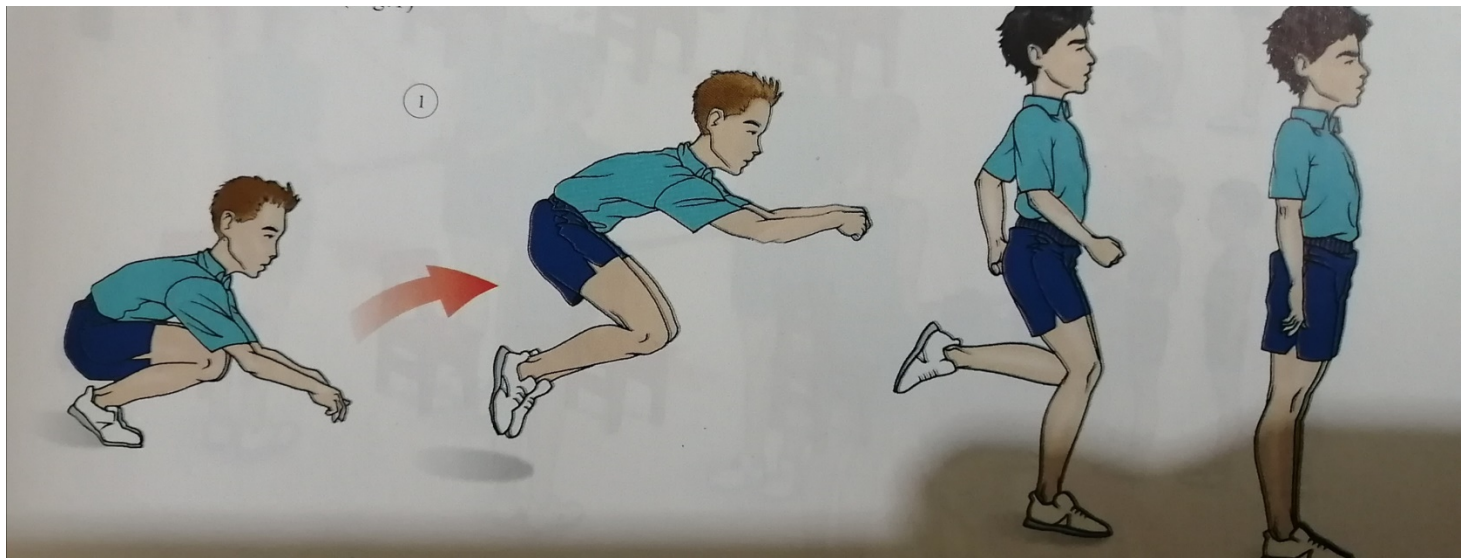
- Asegúrate de apretar el abdomen, las piernas y los glúteos. Esto evitará que tu espalda se arquee y hunda.
- Procura no dejar que tus caderas toquen el piso. Deben estar al mismo nivel de los hombros.

**Respira correctamente.** Cuando realices las flexiones, asegúrate de inhalar mientras bajas. Luego exhala mientras vuelves a subir.

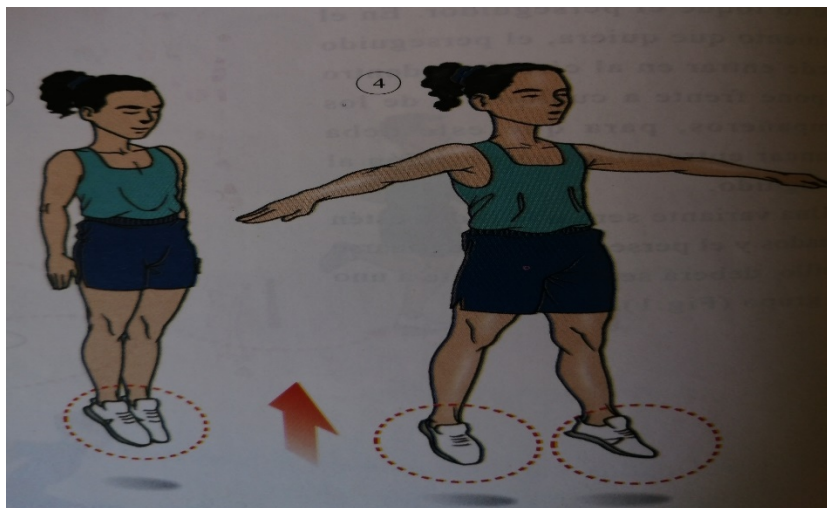
- Si te resulta difícil recordar que debes respirar, entonces cuenta en voz alta mientras haces las flexiones, ya que el hecho de hablar te obligará a respirar mientras realizas el ejercicio.



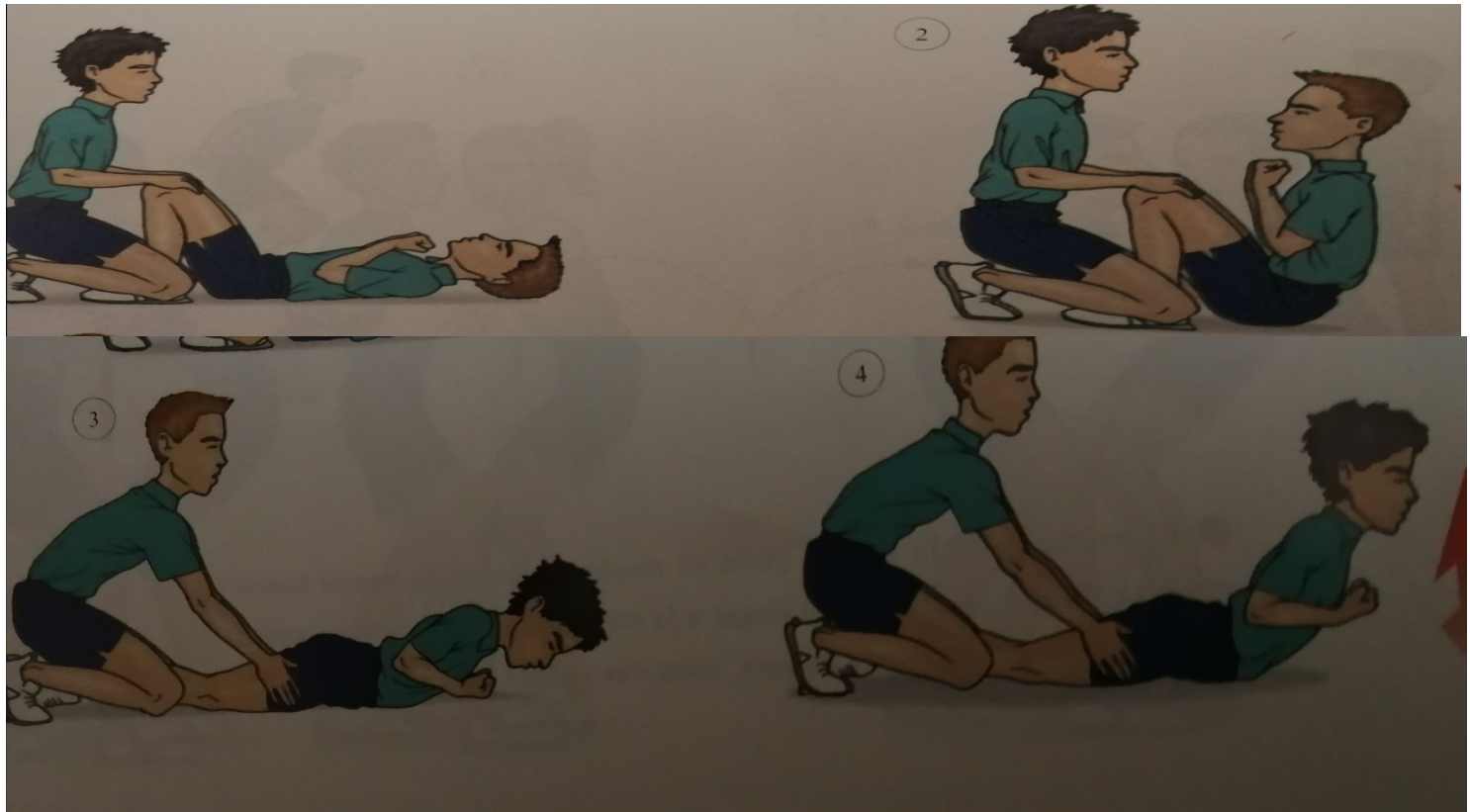
**Elevación de tren inferior:** Los estudiantes ubicados en el piso de cubito dorsal, pies juntos, elevándolos suavemente al conteo de 5 tiempos, para llegar arriba, y en 5 tiempos para bajar piernas las veces que el profesor indique en clase.



**Salto de Longitud(horizontal):** Tras la marca va el apoyo de pies posición en cuclillas, se impulsa con extensión de rodillas e impulso de los brazos en un batea(balance) adelante su cuerpo debe estar inclinado hacia adelante salta adelante cayendo a pies junto y luego mantener trote termina en posición alto. Repite objetivo, debe lograr en los estudiantes ABSOLUTO equilibrio y coordinación básica.



**REBOTES:** Los estudiantes con los brazos a los lados y los pies juntos rebotaran manteniendo la posición al momento de impulso flexar las rodillas para impulso.  
Variante: Rebotes separando y juntando piernas y brazos.



**ABDOMINALES:** Los alumnos con la ayuda de un familiar, uno de ellos arrodillado le toma las rodillas según imagen al estudiante que se encuentra de espalda, ambas manos sobre el pecho, rodillas flectadas. El estudiante que se encuentra de espalda al piso, va en abdominal hasta marcar posición frente a su colaborador. Aproximadamente la espalda del piso marcara  $40^\circ$ .

**DORSALES:** Misma pareja en la misma posición, pero el estudiante continuará ejecutando ejercicios esta vez se ubicará de cubito abdominal con manos al pecho según imagen. Esté se levantará, con el dorso marcando un ángulo de no más de  $40^\circ$  del piso.

También se puede realizar individualmente con ayuda de mueble y de brazos para extender



**POSICION VELA:** En posición de cubito dorsal el estudiante con los brazos a los costados. Levantará los pies juntos y extendidos si separar mas arriba llegando a posición vela, con apoyo de manos a las caderas por detrás y se mantendrá por un tiempo equilibrando su cuerpo. Si no puede mantener equilibrio por mucho tiempo debes tratar de no exigir mas de lo que puedes, pero eso si inténtalo.

CIERRE

**Cierre:** Recordar a los estudiantes la importancia de practicar actividad física de forma regular. Además, que deben mantener una alimentación saludable  
**También se recuerda a los niños a la importancia de practicar sus hábitos de higiene como lavarse las manos mantener distancia y uso de mascarilla de manera habitual.**  
Correo o mail: [michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl](mailto:michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl)

complemento

<https://www.youtube.com/watch?v=VZtNM6AICtg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=GKWL5hkZ0T8>