

CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	8° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	02 al 06 de noviembre
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OAo3: 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).
Objetivo de la sesión de trabajo	Unidad 4: Controlar las habilidades motrices en al menos un deporte de oposición/colaboración. Aplicar los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.

Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: Practicar deportes de manera segura		
FASE	DESCRIPCION	RECURSOS
INICIO	<p>Inicio: Calentamiento previo: Antes de comenzar deberá el estudiante observar el lugar de trabajo, buscando elementos que pueden lastimar y causar un accidente durante la actividad</p> <p>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.</p> <p>Calentamiento: Trote suave con desplazamientos cortos, aplicando ejercicios detallados a continuación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - rotación de brazos -círculos en cadera -tobillos - péndulos de piernas 	<p>Espacio físico entorno</p>

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



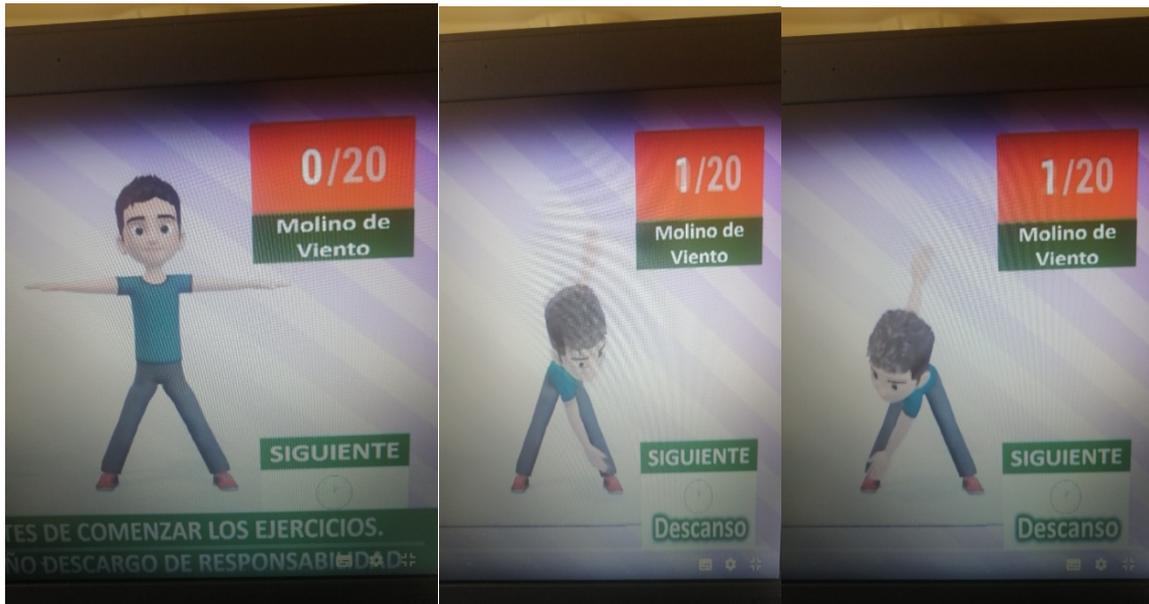
Flexion y extension de piernas



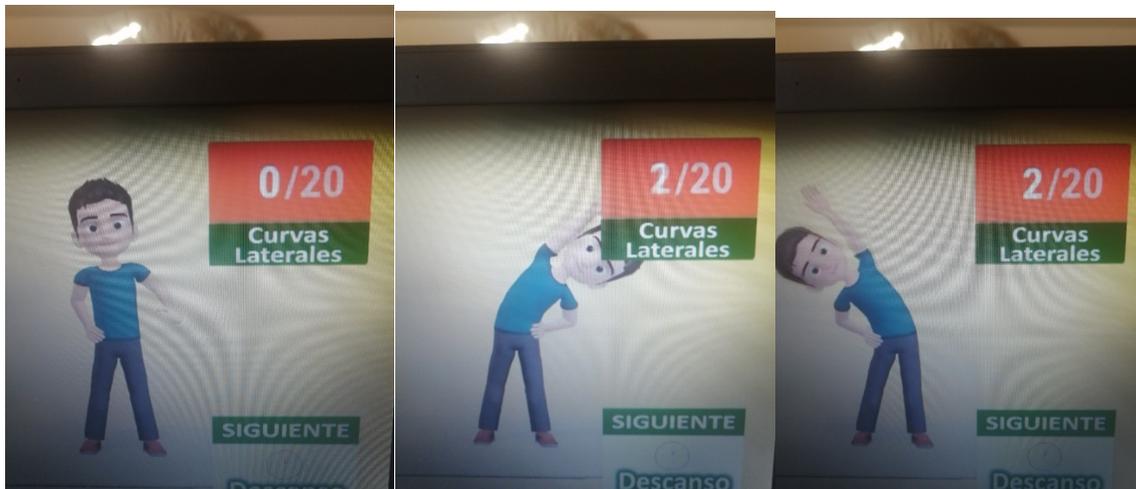
INICIO

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



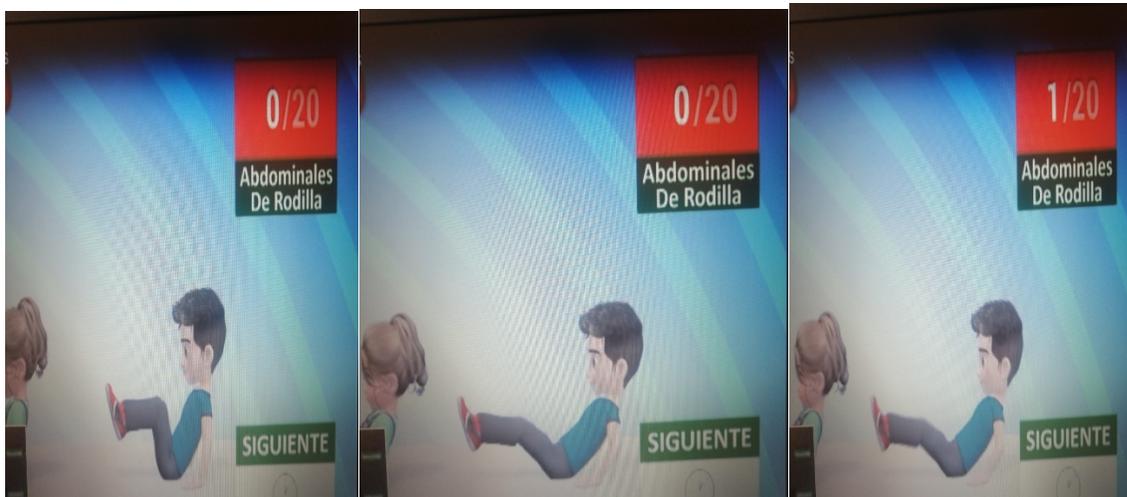
Curvas Laterales: Realizan 20 movimientos laterales de extremidades superiores
Descanso: 20 segundos



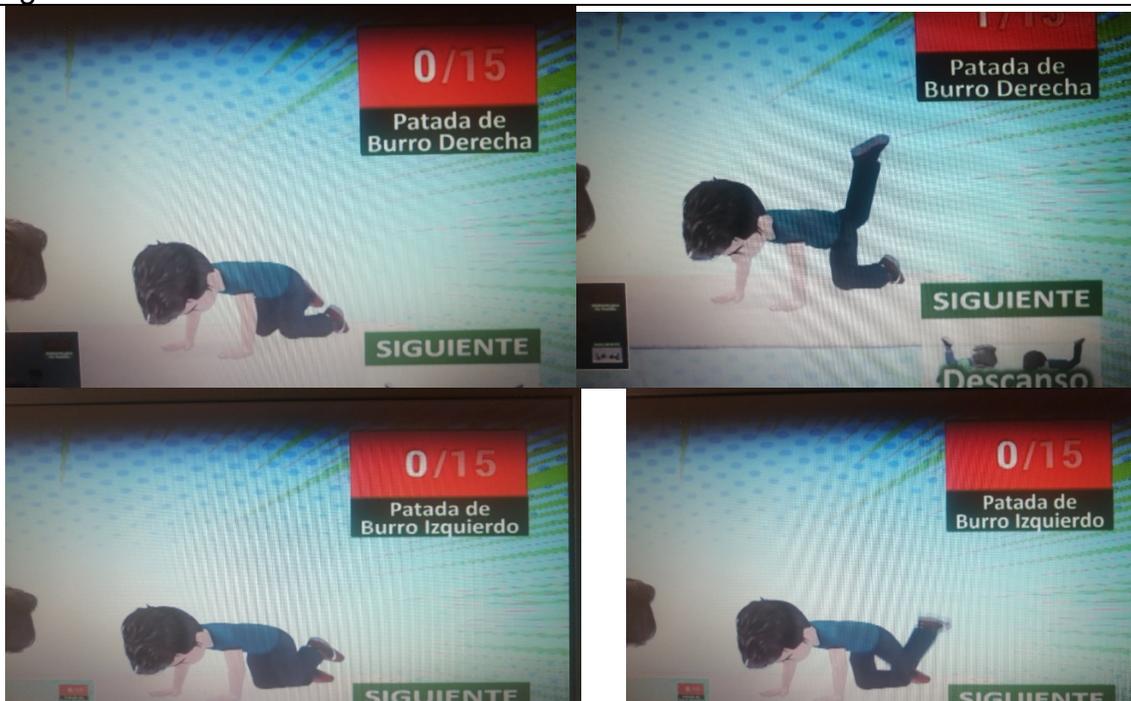
Vuelta atrás: Torsión de extremidad superior (tronco) 20 ejercicios
Descanso: 20 segundos



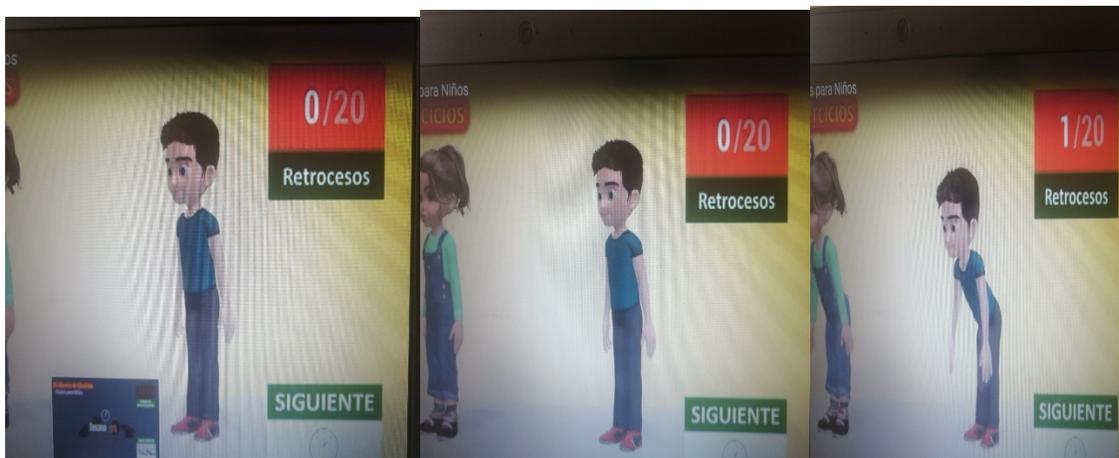
Flexiones de rodillas 10 ejercicios
Descanso: 25 segundos



Abdominales de rodillas realizarán 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