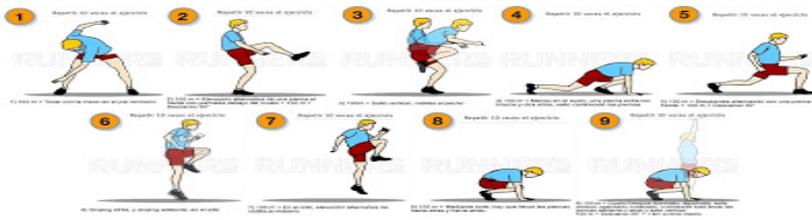




CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	7° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	27 al 30 de abril
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OA03.- Desarrollar la resistencia cardiovascular , la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (caminar, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).
Objetivo de la sesión de trabajo	Ejecutarán ejercicios para mejorar su capacidad física
Fecha de entrega productos de la sesión	30 de abril

Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: La actividad física y la vida saludable en casa		
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	Desarrollo de la clase Inicio: Los (as) estudiantes realizarán ejercicios que permitan conocer y controlar su resistencia física a través de una estación seleccionada por ellos mismos.	Espacio físico

DESARROLLO	<p>Desarrollo: Los (as) estudiantes realizan los siguientes ejercicios siguiendo las instrucciones:</p> <p>Antes de comenzar, debes buscar un espacio para poder realizar un calentamiento previo. Comenzarás con movimientos de desplazamientos caminando alrededor del lugar, primero lento (contando hasta 30) y luego rápido (también contando hasta el 30). Recuerda inspirar por la nariz y exhalar por la boca. A continuación, rebotarás en el puesto mientras en tú mente contarás hasta el 30. Descansaras durante 30 segundos y luego realizarás ejercicios de resistencia física como se indica a continuación:</p> <p>Confeccionara un esquema(circuito) con 9 ejercicios de la ficha entregada</p> <p>¿Cuántas veces lo hago? 1° Deberás poner en orden los ejercicios a realizar. 2° Ejecutaras de cada uno de los 9 ejercicios seleccionados durante 30 segundos, en orden y con pausa de 30 segundos deberás completar el ejercicio antes de pasar al otro ejercicio.</p> <p>Entonces el estudiante continuara hasta que haya pasado a lo largo de todas las estaciones una o dos veces según sea requerido hasta que se haya completado un determinado tiempo.</p> <p>Considerando que son 9 ejercicios y debe haber una pausa de 30 segundos se debería realizar en aproximadamente entre 9 a 10 minutos circuito completo</p> <p>¿En cuánto tiempo hago cada ejercicio? Solo debes realizar el máximo que puedas en 30 segundos.</p> <p>¿Cuánto descanso? Recuperación corta de 30 segundos.</p> <p>¿Beneficios? Gasto calórico muy elevado Mejorar condición física</p> 	<p>Reloj</p> <p>Celular</p> <p>Espacio físico</p>
CIERRE	<p>Cierre: Coméntale a tu familia cómo te sentiste al realizar esta actividad. Si tuviste alguna dificultad o molestia al realizar algún ejercicio o si lograste hacer todo el circuito sin problemas. Luego dibújate en una hoja realizando la actividad y si además la actividad te agrado podrías practicarla 1 o 2 días en la semana en casa te ayudara a creces sano y comparte con familia.</p> 	<p>celular cuaderno lápiz</p>



complemento	Actividades para seleccionar en circuitos https://www.youtube.com/watch?v=Mpg-jPuDt_A	Celular o pc
-------------	--	--------------