



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 1 ° A – B

FECHA: 01 al 05 de junio 2020

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES		HABILIDADES/DESTREZAS		
<p>EF02 OA 01: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.</p> <p>OA 06: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p>		Practicar – Demostrar – Realizar – Utilizar – Escuchar - Ejecutar		
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES		
Ejecutar habilidades motrices básicas y cualidades físicas, mediante ejercicio físico y juegos adaptando en un entorno seguro.		<p><b>EF01 OAA D</b> Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.</p> <p><b>EF01 OAA H</b> Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</p>		
M	DESCRIPCIÓN DE LA CLASE ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	INDICADOR	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIO	Saludo de bienvenida, Explicación del objetivo y actividades a realizar en la clase.	Escuchan con respeto la información. 100%	Pizarra Balones Cono	Formativa
DESARROLLO	<p>Realizan calentamiento a través movilidad para ampliar rangos articulares. Se realizará trabajo de estaciones:</p> <p>1-Saltos multidireccionales: Desde el centro de la cruz de salto, el participante salta hacia delante, hacia atrás y hacia los costados con los pies juntos. Específicamente, el punto de partida es el centro de la cruz hacia delante; luego hacia atrás hacia el centro; luego hacia la derecha y nuevamente hacia el centro; luego hacia la izquierda y nuevamente hacia el centro; y finalmente, hacia atrás nuevamente hacia el centro. Podemos agregar y reforzar los conceptos de derecha e izquierda, o asigne números como en la figura y hacerlo como desafío con los números al azar. Puedes realizar la cantidad de saltos que quieras o hacerlo con un solo pie. El adulto debe dar las instrucciones al niño.</p> <p>2-Tenis - fútbol:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Con la ayuda de otra persona, juega tenis – futbol con un globo sin que este caiga, puedes golpear el globo con cualquier parte del cuerpo, estar de pie o sentado, puedes poner una lana o algún objeto para dividir el lugar de juego.</li> </ul> <p>Utiliza estas reglas:</p> <p>1-Solo 2 golpes por turno.</p> <p>2-Solo con la mano derecha, luego solo con la izquierda.</p> <p>3-Solo con el pie derecho, luego solo con el izquierdo.</p> <p>4-Inventa una regla tú.</p>	<p>Ejecutan actividades de circuito 100%</p> <p>Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%</p>	Banca sueca Aros.	
CIERRE	Se reitera la importancia del calentamiento y les explica lo vital de realizar una vuelta a la calma y una elongación pertinente luego de la clase. Rutina de aseo e higiene.			



COLEGIO AURORA DE CHILE  
CORMUN 2018

Planificaciones de Aula  
Gonzalo Aránguiz