



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 1 ° A – B

FECHA: 06 al 10 de julio 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		
<p>“Aplicar habilidades motrices básicas de salto y coordinación, mediante trabajo en estaciones, adaptadas a un entorno seguro”.</p>		<p>EF01 OAA D Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.</p> <p>EF01 OAA H 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%	Cinta , lana, peluche	Formativa
DESARROLLO	<p>Realizan calentamiento a través canción aplicando diferentes tipos de movimientos.</p> <p>Trabajo de estaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltos laterales: realiza saltos laterales a pie junto, utilizando una línea, lana o cinta adhesiva puesta en el suelo, impúlsate con los brazos. • Saltos frontales: realiza saltos frontales a pie junto, utilizando una línea, lana, cinta adhesiva o algún objeto de tamaño mediano (algún peluche te puede servir) puesta en el suelo, impúlsate con los brazos y trata que tus pies no suenen al caer. • Saltos frontales con giro: realiza saltos frontales a pies ligeramente separados, utilizando algún objeto de tamaño mediano (algún peluche te puede servir) puesta en el suelo, impúlsate con los brazos, gira en el aire y trata que tus pies no suenen al caer. • Saltos multidireccionales a un pie: realiza saltos en múltiples direcciones con un o dos pies junto (tu elijes), impúlsate con los brazos y trata que tus pies no suenen al caer. Pídele a un acompañante que te indique las direcciones para saltar. 	<p>Ejecutan actividades 100%</p> <p>Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%</p>		
CIERRE	<p>Para finalizar puedes realizar las actividades de yoga del siguiente video, en el cual podrás aprender a estirarte de una manera divertida</p> <p>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.</p>			



RUTA DE APRENDIZAJE

Recordar
Normas de
la Clase.

Conocer
Objetivo
de la clase.

Socializar
actividades
a realizar

Desarrollar
clase en el
hogar.