



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 1 ° A – B

FECHA: 13 al 17 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>“Realizar ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa, mediante trabajo de estaciones, adaptadas a un entorno seguro”.</p>		<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%	Videos	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"> <li>• Debes mantener esta posición por lo menos durante 30 segundos y mantener tensión en el abdomen.</li> <li>• Plancha y apertura de piernas: cara al suelo y coloque sus codos ligeramente más anchos que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. En un salto separe las piernas más anchas que los hombros mientras exhala. Regrese a la posición inicial en otro salto mientras inhala. (repite 15 veces)</li> <li>• 1. Sentadillas hasta 90 grados de flexión de rodillas, mantener en todo momento la planta de los pies apoyadas al piso (15 repeticiones).</li> <li>• 2. Variación agregar salto (15 repeticiones).</li> </ul> <p>2- Para finalizar puedes volver a realizar las actividades de yoga del siguiente video, en el cual podrás a prender a estirarte de una manera divertida y familiarizarte más con esta disciplina.</p>	<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 a prender 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.