



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 1 ° A – B

FECHA: 27 al 31 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 manipulación, mediante variedades de actividades, en 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% | Videos Pelotita de calcetín Caja de cartón | Formativa |
| DESARROLLO | <p>Realizan calentamiento a través canción aplicando diferentes tipos de movimientos.</p> <p>Realiza la siguiente rutina de ejercicios.</p> <p>Con una pelotita hecha de calcetines y la ayuda de un adulto realiza 20 lanzamientos de las siguientes formas:</p> <p>Lanza hacia arriba y atrapa con ambas manos.</p> <p>Lanza hacia arriba y atrapa con la mano derecha.</p> <p>Lanza hacia arriba y atrapa con la mano derecha.</p> <p>Lanza hacia arriba da 1 aplauso, 2 aplausos, 3 aplausos.</p> <p>Lanza hacia arriba y toca el suelo antes que la pelota caiga.</p> <p>Lanza hacia arriba y gira atrapa la pelotita antes que la pelota caiga.</p> <p>2.-Lanza hacia una caja, cesto o tarro desde una distancia inicial de 8 pasos y apunta. Cada vez que le apuntes aumenta un paso para alejarte más del objetivo (caja, cesto o tarro).</p> | Ejecutan actividades 100% | | |
| 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> | Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100% | | |



COLEGIO AURORA DE CHILE
CORMUN 2018

Planificaciones de Aula
Gonzalo Aránguiz



RUTA DE APRENDIZAJE

Recordar
Normas de
la Clase.

Conocer
Objetivo
de la clase.

Socializar
actividades
a realizar

Desarrollar
clase en el
hogar.