



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 1 ° A – B

FECHA: 03 al 07 de Agosto 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>“Realizaste ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa, mediante trabajo de estaciones, 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, botellas plásticas, peluches.	Formativa
DESARROLLO	<p>Realizan calentamiento a través canción aplicando diferentes tipos de movimientos.</p> <p>Realiza la siguiente rutina de ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizando 12 sentadillas hasta 90 grados de flexión de rodillas, mantener en todo momento la planta de los pies apoyadas al piso. -Realizando 12 abdominales, elévate hasta tocar tus rodillas. -Lanza una pelota o pelotita de calcetín, hacia unas botellas o peluches, desde una distancia inicial de 5 pasos y apunta. Cada vez que le apuntes aumenta un paso para alejarte más del objetivo. -Lanza 10 veces: <ul style="list-style-type: none"> Con el pie derecho. Con el pie izquierdo. Con la mano derecha. Con la mano izquierda. <p>COMO TU INVENTES.</p>	Ejecutan actividades 100%		
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.	Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%		