



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 1° A – B

FECHA: 10 al 14 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>“Aplicar habilidades motrices básicas de manipulación, mediante actividades de control del cuerpo e implementos con una dificultad progresiva, en un entorno adaptado y 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>Actividades Con una pelota, globo o pelotita de calcetín, realiza un recorrido en zig – zag, (creado con objetos como peluches, botellas de diferentes tamaños, prendas de vestir etc.) de las siguientes maneras, repitiendo 3 o 4 veces cada una.</p> <p>Sin implemento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Caminando. 2. Corriendo. 3. Saltando. (pies juntos) 4. Gateando. <p>Con implemento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Con el pie izquierdo y luego con el izquierdo. 2. Rodando por el suelo con la mano derecha y luego con la mano izquierda. 3. Si puedes boteando con la mano derecha y luego con la izquierda. 4. Como tu inventes | | | | 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% |