



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 1 ° A – B

FECHA: 31 de Agosto al 04 de Septiembre 2020

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES		HABILIDADES/DESTREZAS		
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. OA 06: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.		Practicar –Realizar– Escuchar - Ejecutar		
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES		
Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones, en un entorno seguro y adaptado		EF01 OAA D Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase. EF01 OAA H Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.		
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%	Botella de agua	Formativa
DESARROLLO	Realizan calentamiento a través video aplicando diferentes tipos de movimientos. <ul style="list-style-type: none"> • Debes mantener esta posición por lo menos durante 30 segundos y mantener tensión en el abdomen. • 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) • 1. Sentadillas hasta 90 grados de flexión de rodillas, mantener en todo momento la planta de los pies apoyadas al piso (15 repeticiones). • 2. Variación agregar salto (15 repeticiones). 	Ejecutan actividades 100%		
CIERRE	2. Relajación: Realiza las entretenidas actividades de relajación para ayudar a tus músculos que trabajaron hoy a recuperarse más rápido. 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%		