



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 1 ° A – B

FECHA: 07 al 11 de Septiembre 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 –Realizar– Escuchar - Ejecutar		
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES		
Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones, en un entorno seguro y adaptado		<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%	Botella de agua	Formativa
DESARROLLO	<p>Realizan calentamiento a través de ejercicios dirigidos por el profesor aplicando diferentes tipos de movimientos.</p> <p>-Saltos laterales: realiza saltos laterales a pie junto, utilizando una línea, lana o cinta adhesiva puesta en el suelo, impúlsate con los brazos.</p> <p>-Saltos frontales: realiza saltos frontales a pie junto, utilizando una línea, lana, cinta adhesiva o algún objeto de tamaño mediano (algún peluche te puede servir) puesta en el suelo, impúlsate con los brazos y trata que tus pies no suenen al caer.</p> <p>-Saltos frontales con giro: realiza saltos frontales a pies ligeramente separados, utilizando algún objeto de tamaño mediano (algún peluche te puede servir) puesta en el suelo, impúlsate con los brazos, gira en el aire y trata que tus pies no suenen al caer.</p> <p>-Debes mantener esta posición por lo menos durante 30 segundos y mantener tensión en el abdomen.</p> <p>2- DESAFIO: con un globo intenta realizar los siguientes desplazamientos, manteniendo el globo en el aire golpeándolo con la parte del cuerpo que se indique: manos, cabeza, rodillas, hombros, etc.</p>	Ejecutan actividades 100%	Globo	
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%		