



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 1 ° A – B

FECHA: 21 al 25 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		
<p>“Aplicar habilidades motrices básicas de coordinación oculo-manual, mediante ejercicios específicos de lanzar y atrapar, adaptando a 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%	Botella de agua	Formativa
DESARROLLO	<p>Realizan calentamiento a través de ejercicios dirigidos por el profesor aplicando diferentes tipos de movimientos.</p> <p>1- La caja de cartón la utilizaremos para lanzar y apuntar la pelota de calcetín a una distancia de 2 o 3 metros. (puedes aumentar la distancia)</p> <ul style="list-style-type: none"> Lanza 10 veces con la mano derecha Lanza 10 veces con la mano izquierda Lanza 10 veces con ambas manos <p>2- Ahora colocaremos el peluche a una distancia de 5 pasos, y lanzaremos:</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 veces con el pie derecho 10 veces con el pie izquierdo. 10 veces con la mano derecha 10 veces con la mano izquierda 	<p>Ejecutan actividades 100%</p> <p>Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%</p>	<p>Pelota de calcetín, peluche, caja de cartón</p>	
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.			