



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 1 ° A – B

FECHA: 05 al 09 de octubre 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>“Incrementar cualidades físicas y habilidades motrices mediante trabajo de estaciones, en un entorno adaptando a 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>-Sentadilla con silla: Baja flexionando las rodillas, sin llegar a sentarte, luego sube y repite el mismo gesto. Durante este ejercicio se trabajan los músculos de las piernas (cuádriceps y glúteos). Repítelo a lo menos 12 veces</p> <p>-Realizar saltos laterales con las piernas juntas. (20 repeticiones)</p> <p>-Con una pelotita hecha de calcetines y la ayuda de un adulto realiza 10 lanzamientos de las siguientes formas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lanza hacia arriba y atrapa con ambas manos. • Lanza hacia arriba y atrapa con la mano derecha. • Lanza hacia arriba y atrapa con la mano izquierda. • Lanza hacia arriba da 1 aplauso, 2 aplausos, 3 aplausos. • Lanza hacia arriba y toca el suelo antes que la pelota caiga. 	<p>Ejecutan actividades 100%</p> <p>Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%</p>	PELOTITA DE CALCETIN	
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.			