



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 1 ° A – B

FECHA: 19 al 23 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>“Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones, en un entorno seguro y adaptado”.</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 video dirigido aplicando diferentes tipos de movimientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Plancha: Debes mantener esta posición por lo menos durante 30 segundos y mantener tensión en el abdomen. •Curl de bíceps con botellas: con 2 botellas pequeñas de medio litro con agua. Colóquese de pie con una botella en cada mano a cada lado de sus caderas. Contrayendo los bíceps, doble los codos totalmente mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala, repite 20 veces. <p>*Sentadilla sumo: De pie, coloque sus pies más anchos que el ancho de los hombros y ponga los dedos de los pies hacia afuera. Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, bajando las piernas hasta que sus muslos queden paralelos al piso mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhala. Durante el descenso, mueva sus manos hacia adelante para una posición más estable. repite 12 veces.</p> <p>*Relajación: Realiza las entretenidas actividades de relajación para ayudar a tus músculos que trabajaron hoy a recuperarse más rápido.</p>	Ejecutan actividades 100%	2 botellas de medio litro	
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%		