



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 1° A – B

FECHA: 26 al 30 de octubre 2020

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES		HABILIDADES/DESTREZAS																							
OA 06: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.		Demostrar –Realizar – Utilizar -Ejecutar																							
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES																							
“Demostrar mediante un breve video un ejercicio físico que tu elijas, de los ya realizado en las guías”		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 de video guiado. Se realizará trabajo de estaciones: Actividad <ul style="list-style-type: none"> • Debes elegir un ejercicio físico de los que hemos realizado en clases y guías enviadas al hogar y presentarlo a través de un breve video (1 minuto aproximadamente). • El video debe contener lo siguiente. 	Ejecutan actividades de estaciones 100%																							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>PAUTA DE EVALUACION</th> <th>Si</th> <th>no</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Nombre y curso</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Nombre del ejercicio a realizar</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Explicación breve de la ejecución del ejercicio</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Nombrar al menos 1 músculo que participa en el ejercicio elegido</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Realizar 10 repeticiones del ejercicio</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Se despide al finalizar el video</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		PAUTA DE EVALUACION	Si	no	Nombre y curso			Nombre del ejercicio a realizar			Explicación breve de la ejecución del ejercicio			Nombrar al menos 1 músculo que participa en el ejercicio elegido			Realizar 10 repeticiones del ejercicio			Se despide al finalizar el video				
	PAUTA DE EVALUACION	Si	no																						
	Nombre y curso																								
	Nombre del ejercicio a realizar																								
	Explicación breve de la ejecución del ejercicio																								
	Nombrar al menos 1 músculo que participa en el ejercicio elegido																								
Realizar 10 repeticiones del ejercicio																									
Se despide al finalizar el video																									
		Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%																							
CIERRE	Ejercicios de flexibilidad 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.																								