



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 1 ° A – B

FECHA: 02 al 06 Noviembre 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"> •Abdominales, eleva tu espalda del suelo y luego baja. •Sentadilla con botellas de medio litro llenadas con agua: Baja flexionando las rodillas, sin llegar a sentarte, luego sube y eleva los brazos, repite el mismo gesto. Durante este ejercicio se trabajan los músculos de las piernas (cuádriceps, glúteos y de los brazos bíceps y tríceps). •Plancha Debes mantener esta posición por lo menos durante 30 segundos y mantener tensión en el abdomen. •Salto vertical con impulso: De pie, con los pies separados a la anchura de los hombros, flexionamos ligeramente las rodillas para coger impulso, y con la ayuda de los brazos realizamos un salto vertical, intentando alcanzar la máxima altura posible. | 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% | | |