



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 1 ° A – B

FECHA: 14 al 18 de Diciembre 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> <p>OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.</p>		Practicar –Realizar– Escuchar - Ejecutar		
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES		
"Incrementar nuestras cualidades físicas, mediante trabajo de múltiples estaciones, en un entorno seguro y adaptado"		EF01 OAA D Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.		
M	DESCRIPCIÓN DE LA CLASE ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	INDICADOR	RECURSOS	EVALUACIÓN
INI	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"> <li>Burpee: Agáchese y coloque sus manos en el suelo delante de sus pies a una anchura ligeramente más ancha de los hombros. Ponga su peso en sus manos, al mismo tiempo que estire sus piernas detrás de usted en un salto. Sus manos deben estar debajo de los hombros. Doble los brazos hasta que su pecho toque el suelo y extiéndalos completamente nuevamente (haciendo 1 flexión) Vuelva a poner los pies entre las manos en un salto. Use un movimiento rápido para empujar a través de sus pies y volver a la posición inicial.</li> <li>Pasos de oso: Los pasos de oso son un ejercicio de cuerpo completo que incide en la cintura escapular y las caderas. Arrastrarse en realidad requiere bastante coordinación neuromuscular. Comienza apoyando tus manos y rodillas, con la mano y rodillas opuestas adelantadas. Podemos realizar el ejercicio con los glúteos más altos que los hombros o con los glúteos más bajos, el trabajo sería diferente. Cuanto más altos los glúteos más trabajo en la cintura escapular. Los glúteos hacia abajo, un poco más de trabajo en las extremidades inferiores. Este ejercicio es ideal para inicial un calentamiento deportivo.</li> <li>Abdominales, con las rodillas flexionadas y apoyadas: Acuéstese boca arriba con los pies apoyados en una silla frente a usted. Sus rodillas deben estar a 90°. Coloque sus manos a ambos lados de su cabeza. Empuje su espalda baja hacia abajo en el piso y use sus músculos abdominales para sacar los omóplatos del suelo mientras exhala. Aguante 1 segundo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.</li> </ul>	<p>Ejecutan actividades 100%</p> <p>Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%</p>	2 botellas de medio litro con agua (467 grs)	
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.			