

PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: 2 ° A – B FECHA: 02 al 06 Noviembre 2020

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES		HABILIDADES/DESTREZAS			
EF02 OA 01: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en		Practicar – Realizar – Escuchar - Ejecutar			
	entes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro,				
	ar un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar				
	ensiones, giros y rodadas o volteos.				
	6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición				
	, por medio de juegos y circuitos.				
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES			
"Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones, en un entorno seguro y adaptado".		EF01 OAA D Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase. EF01 OAA H Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.			
		EFU1 OAA H Demostrar disposic	cion al esfuerzo personal,	superación y perse	verancia.
М	DESCRIPCIÓN DE LA CLASE		INDICADOR	RECURSOS	EVALUACIÓN
	CTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS				
	Saludo de bienvenida, Explicación del objetivo y actividades a realizar en la clase.		Escuchan con respeto		Formativa
INICIO			la información. 100%	Botella de agua	
Z					
0	Realizan calentamiento a través de video dirigido aplicando diferentes tipos de movimientos.				
	●Abdominales, eleva tu espalda del suelo y luego baja.		Ejecutan actividades		
	•Sentadilla con botellas de medio litro llenadas con agua: Baja flexionando las rodillas, sin llegar a sentarte, luego		100%	2 botellas de	
	sube y eleva los brazos, repite el mismo gesto. Durante este ejercicio se trabajan los músculos de las piernas			medio litro	
	(cuádriceps, glúteos y de los brazos bíceps y tríceps).			medio iitro	
),	•Plancha Debes mantener esta posición por lo menos durante 30 segundos y mantener tensión en el abdomen.				
RR(•Salto vertical con impulso: De pie, con los pies separados a la anchura de los hombros, fle				
ESARROLLO	rodillas para coger impulso, y con la ayuda de los brazos realizamos un salto vertical, inter				
<u>D</u>	altura posible.				
	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		
R			autocuidado. 100%		
CIERRE					
\circ					