



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 3 ° A – B

FECHA: 15 al 19 de junio 2020

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES		HABILIDADES/DESTREZAS		
<p>OA: 01: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.</p> <p>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.</p>		Practicar – Demostrar – Realizar – Utilizar – Escuchar - Ejecutar		
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES		
<p>Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones enfocado a los grandes grupos musculares, en un entorno seguro y adaptado.</p>		<p><b>EF01 OAA D</b> Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.</p> <p><b>EF01 OAA H</b> 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	Formativa
DESARROLLO	<p>Realizan calentamiento a través movilidad para ampliar rangos articulares. Se realizará trabajo de estaciones: Realizan la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio utiliza 2 botellas plásticas de medio litro llena con agua:</p> <p><b>Extensión de tríceps</b> con botellas de agua: De pie con una botella en cada mano, nos inclinamos hacia delante, hasta que la espalda esté formando un ángulo de 45º grados. La parte superior de los brazos debe estar a los lados del cuerpo, con los codos doblados a 90 ° para sostener la botella frente al cuerpo. Realizamos una extensión de brazos simultáneamente hacia atrás, lentamente volvemos a la posición inicial</p> <p><b>Extensión tríceps</b> con botellas: con los pies separados al ancho de los hombros. Extiende tus brazos por encima de la cabeza fletando los codos, luego extiende para quedar con las botellas sobre la cabeza y a continuación regresar a la posición.</p> <p><b>Sentadilla</b> 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).</p>	<p>Ejecutan actividades de circuito 100%</p>		
CIERRE	<p>Ejercicios de flexibilidad</p> <p>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.</p>	<p>Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%</p>		



COLEGIO AURORA DE CHILE  
CORMUN 2018

Planificaciones de Aula  
Gonzalo Aránguiz