



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 3 ° A – B

FECHA: 22 al 26 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>Zancada adelante brazos en horizontal:</b> Los dos pies orientados hacia delante, el pie adelantado estará completamente apoyado (a una distancia de un paso), el pie de la pierna retrasada solo estará apoyado por la parte anterior del pie. Flexionamos la rodilla de la pierna adelantada. La pierna retrasada baja flexionada hasta acercar la rodilla al suelo. Los brazos nos ayudan a estabilizar el ejercicio, subirán frontalmente hasta la horizontal mientras bajamos, y volverán a la posición inicial cuando estamos subiendo.</p> <p><b>Salto vertical con impulso:</b> 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</p> <p><b>Patada atrás en cuadrupedia:</b> Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Extienda la cadera y mueva el talón derecho hacia el techo. Asegúrese de que su rodilla esté siempre a 90°. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento, luego cambie de lado y repita con la otra pierna. Asegúrese de mover la pierna y no la espalda.</p> <p><b>Flexiones de brazos con rodillas apoyadas:</b> Túmbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más anchos que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con las rodillas y las manos, mientras mantiene su cuerpo recto. Empiece a bajar doblando los codos hasta que su pecho casi toque el suelo. Empuje su torso hacia la posición inicial.</p>	<p>Ejecutan actividades de circuito 100%</p> <p>Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%</p>		
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.			



COLEGIO AURORA DE CHILE  
CORMUN 2018

Planificaciones de Aula  
Gonzalo Aránguiz