



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 3 ° A – B

FECHA: 06 al 10 de julio 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		
Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones enfocado a los grandes grupos musculares, aumentando el volumen total de cada ejercicio, en un entorno seguro y adaptado		<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, puedes ocupar tu canción favorita para moverte. Se realizará trabajo de estaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio</li> <li><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).</li> <li><b>Plancha</b>: Debes mantener esta posición por lo menos durante <b>30 segundos</b> y mantener tensión en el abdomen.</li> <li><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.</li> <li><b>Abdominales</b>, eleva tus rodillas y luego extiende. (utiliza una superficie blanda)</li> <li><b>Dorsales</b>, eleva piernas y brazos de manera simultánea, tu cabeza debe estar siempre mirando hacia el piso. (utiliza una superficie blanda)</li> <li>Ejercicios de estiramientos.</li> </ul>	<p>Ejecutan actividades de estaciones 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.			
--------	---	--	--	--