



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 3 ° A – B

FECHA: 03 al 07 de Agosto 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>		Realizar– Escuchar - Ejecutar		
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES		
<p>“Incrementar nuestras cualidades físicas, utilizando una variedad de ejercicios de estaciones, 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%	Superficie blanda	Formativa
DESARROLLO	<p>Realizan calentamiento a través de video. Se realizará trabajo de estaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estocadas: Baja flexionando la rodilla derecha, luego sube y repite el mismo gesto con la pierna izquierda. Durante este ejercicio se trabajan los músculos de las piernas y los abdominales.</li> <li>-Abdominales, eleva tu tronco despegando la espalda del suelo y luego baja. (utiliza una superficie blanda)</li> <li>-Sentadilla: Baja flexionando las rodillas hasta un ángulo de 90 °, luego sube y repite el mismo gesto. Durante este ejercicio se trabajan los músculos de las piernas (cuádriceps y glúteos). Repítelo a lo menos 20 veces.</li> <li>-Plancha y extensión de tríceps: Colóquese boca abajo. Extienda las piernas. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. Sus antebrazos deben estar en paralelo entre ellos y los dedos de los pies deben estar a la anchura de los hombros. Usando sus tríceps, levante su cuerpo extendiendo completamente sus codos. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. No dejes que las caderas bajen en ningún momento.</li> </ul>	Ejecutan actividades de estaciones 100%		
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.	Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%		