



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 3 ° A – B

FECHA: 10 al 14 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 se 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> <p>-Burpee: Agáchese y coloque sus manos en el suelo delante de sus pies a una anchura ligeramente más ancha de los hombros. Ponga su peso en sus manos, al mismo tiempo que estire sus piernas detrás de usted en un salto. Sus manos deben estar debajo de los hombros. Doble los brazos hasta que su pecho toque el suelo y extiéndalos completamente nuevamente (haciendo 1 flexión) Vuelva a poner los pies entre las manos en un salto. Use un movimiento rápido para empujar a través de sus pies y volver a la posición inicial.</p> <p>-Encogimiento de tronco y piernas: Acuéstese de espaldas con las piernas extendidas y ligeramente separadas del suelo. Coloque sus manos a ambos lados de sus caderas. A través de sus abdominales, levántese y al mismo tiempo mueva las rodillas hacia el pecho. Asegúrate de poder mantener esta posición durante 1 segundo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.</p> <p>-Flexiones de brazos de pie apoyados en la pared: De pie frente a la pared, los brazos a la anchura de los hombros, apoyamos las palmas de las manos en la pared, debemos estar a una distancia adecuada de la pared para que al final del movimiento nos quedemos de puntillas sobre nuestros pies.</p> <p>-Salto vertical desde zancada y cruzando piernas: Desde posición de zancada, realizamos un salto vertical y caemos también en posición de zancada, pero cambiando la pierna adelantada.</p>	<p>Ejecutan actividades de estaciones 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.</p> <p>Rutina de aseo e higiene.</p>	<p>Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%</p>		