



**PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA**

**ASIGNATURA: Educación Física y Salud**

**CURSO: 3° A – B**

**FECHA: 28 de Septiembre al 02 de octubre 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		
Incrementar nuestras cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones enfocado a los grandes grupos musculares, 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	con la Botella de agua	Formativa



DESARROLLO	<p>Realizan calentamiento a través de ejercicio guiado por el profesor. Se realizará trabajo de estaciones: Realiza la siguiente rutina de ejercicios y repite a lo menos 20 veces cada ejercicio Andar en cuclillas con brazos estirados y 1 kilo de arroz en cada mano. (desplázate 15 pasos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•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.</li> <li>•Pasos de oso: Los pasos de oso son un ejercicio de cuerpo completo que incide en la cintura escapular y las caderas. Arrastrarse en realidad requiere bastante coordinación neuromuscular. Comienza apoyando tus manos y rodillas, con la mano y rodillas opuestas adelantadas. Podemos realizar el ejercicio con los glúteos más altos que los hombros o con los glúteos más bajos, el trabajo sería diferente. Cuanto más altos los glúteos más trabajo en la cintura escapular. Los glúteos hacia abajo, un poco más de trabajo en las extremidades inferiores. Este ejercicio es ideal para inicial un calentamiento deportivo.</li> <li>•Zancada y elevación de brazos sobre la cabeza: Desde una posición estable, realizamos una zancada hacia delante, hasta que nuestro muslo quede paralelo al suelo, o que nuestra rodilla llegue hasta los 90º, al ir llegando a la posición final, debemos realizar una elevación frontal de los hombros, con los brazos en posición neutra, desde esa posición, volvemos a bajar los brazos y recuperamos la posición inicial con la fuerza de nuestro cuádriceps. Nunca la rodilla deberá sobrepasar la línea imaginaria que representaría la vertical sobre nuestro pie de la pierna que trabaja.</li> <li>•Abdominales, con las rodillas flexionadas y apoyadas: Acuéstese boca arriba con los pies apoyados en una silla frente a usted. Sus rodillas deben estar a 90º. Coloque sus manos a ambos lados de su cabeza. Empuje su espalda baja hacia abajo en el piso y use sus músculos abdominales para sacar los omóplatos del suelo mientras exhala. Aguante 1 segundo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento</li> <li>•Dorsales, eleva piernas y brazos de manera simultánea, tu cabeza debe estar siempre mirando hacia el piso. (utiliza una superficie blanda)</li> </ul>	<p>información. 100%</p> <p>Ejecutan actividades de estaciones 100%</p> <p>Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%</p>		
CIERRE	<p>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.</p>			