



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 3° A – B

FECHA: 05 al 09 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>EF01 OAA D Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.</p> <p>EF01 OAA H 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 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</p> <ul style="list-style-type: none"> •Abdominales, elévate hasta tocar tus rodillas. (utiliza una superficie blanda •Sentadillas hasta 90 grados de flexión de rodillas, mantener en todo momento la planta de los pies apoyadas al piso. •Dorsales, eleva piernas y brazos de manera simultánea, tu cabeza debe estar siempre mirando hacia el piso. (utiliza una superficie blanda) •2- Con una pelotita hecha de calcetines realiza 10 o más lanzamientos de las siguientes formas: <ul style="list-style-type: none"> • Lanza hacia arriba y atrapa con ambas manos. • Lanza hacia arriba y atrapa con la mano derecha. • Lanza hacia arriba y atrapa con la mano izquierda. • Lanza hacia arriba da 1 aplauso, 2 aplausos, 3 aplausos, 5 aplausos, 10 aplausos. • Lanza hacia arriba y toca el suelo antes que la pelota caiga. • Lanza hacia arriba y gira antes que la pelota caiga. 	<p>Ejecutan actividades de estaciones 100%</p> <p>Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%</p>	PELOTITA DE CALCETIN	
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