



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 3° A – B

FECHA: 16 al 20 Noviembre 2020

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES		HABILIDADES/DESTREZAS		
<p>EF02 OA 01: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.</p> <p>OA 06: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p>		Practicar –Realizar– Escuchar - Ejecutar		
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES		
"Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones, 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% Ejecutan actividades 100%	Botella de agua Una silla	Formativa
DESARROLLO	<p>Realizan calentamiento a través de video dirigido aplicando diferentes tipos de movimientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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.</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> <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>•Patada atrás en cuadrupedia: Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Extienda la cadera y mueva el talón derecho hacia el techo. Asegúrese de que su rodilla esté siempre a 90º. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento, luego cambie de lado y repita con la otra pierna. Asegúrese de mover la pierna y no la espalda.</li> </ul>	Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%		



CIERRE	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.			
--------	---	--	--	--