



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 3 ° A – B

FECHA: 23 al 27 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".		EF01 OAA D Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.		
M	DESCRIPCIÓN DE LA CLASE ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	INDICADOR	RECURSOS	EVALUACIÓN
INI	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 video dirigido aplicando diferentes tipos de movimientos.</p> <p>Zancada lateral y flexión de pierna: Este ejercicio también conocido como asalto lateral parte de la posición inicial de pie con las manos en la cintura y la vista al frente, se da un paso lateral amplio con una de las piernas a la vez que se descienden las caderas logrando una flexión de la pierna de 90% la otra queda completamente extendida y el tronco recto y equilibrado. Se regresa a la posición inicial y se alterna el trabajo con la otra pierna.</p> <p>Contracción abdominal con botella de agua: Siéntese en una esterilla, levante las piernas y mantenga el equilibrio con la botella entre sus pies. Coloque sus manos en el suelo detrás de usted. Extienda sus rodillas frente a usted e inclínese ligeramente hacia atrás. No deje que los pies toquen el suelo.</p> <p>Sentadilla sumo: De pie, coloque sus pies más anchos que el ancho de los hombros y ponga los dedos de los pies hacia afuera. Doble las rodillas bajando las piernas hasta que sus muslos queden paralelos al piso. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones. Durante el descenso, mueva sus manos hacia adelante para una posición más estable.</p> <p>Superman alterno: Acuéstese de cara al suelo y coloque las manos frente a usted. Al mismo tiempo, levante la mano derecha y la pierna izquierda mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Luego hágalo con la otra pierna y mano.</p> <p>Pájaros con objeto de peso: Coja dos objetos. Colóquese de pie con una botella en cada mano a cada lado de sus caderas. Manteniendo el arco natural de su espalda, inclínese hacia adelante hasta que su torso quede paralelo al suelo. Levante los objetos de peso por los lados hasta que sus brazos estén paralelos al suelo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. Mientras hace el ejercicio, mueva solo los brazos, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.</p> <p>Aperturas horizontales con botellas de agua u otro objeto: Colóquese de pie con una botella en cada mano a cada lado de sus caderas. Debe utilizar un agarre neutro. Levante las botellas frente a usted hasta que sus brazos estén paralelos al piso. Comience a mover los brazos hacia los lados hasta que formen una línea recta que evite que los codos se doblen. Inhale durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un fuerte movimiento</p>	<p>Ejecutan actividades 100%</p> <p>Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%</p>	2 objetos de bajo peso	
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.			