



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 3 ° A – B

FECHA: 30 de Noviembre al 04 de Diciembre 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>-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>-Salto vertical con impulso: De pie, con los pies separados a la anchura de los hombros, flexionamos ligeramente las rodillas para coger impulso, y con la ayuda de los brazos realizamos un salto vertical, intentando alcanzar la máxima altura posible.</p> <p>-Realizar saltos laterales con las piernas juntas. (20 repeticiones).</p> <p>-Saltos frontales: realiza saltos frontales a pie junto, utilizando una línea, lana, cinta adhesiva o algún objeto de tamaño mediano (algún peluche te puede servir) puesta en el suelo, impúlsate con los brazos y trata que tus pies no suenen al caer.</p> <p>-Salto laterales con dos pies: De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar en su nuca. Doble las rodillas y baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo. En un movimiento rápido, realice un salto lateral hacia el lado derecho presionando principalmente con los pies desde los talones mientras exhala. Absorbiendo el impacto, aterrice de forma segura con los pies separados al ancho de los hombros. Repita el movimiento hacia el lado izquierdo.</p>	<p>Ejecutan actividades 100%</p>		
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.	Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%		