



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 4 ° A – B

FECHA: 01 al 05 de junio 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		
Aplicar 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 la información. 100%	Botella, globos	Formativa
DESARROLLO	<p>Realizan calentamiento a través movilidad para ampliar rangos articulares. Se realizará trabajo de estaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•<b>Abdominales</b>, Comience sentado con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el piso, sosteniendo una botella de agua con ambas manos frente al pecho, inclínese ligeramente hacia atrás y levante los pies a unos centímetros del suelo (o puedes colocar los pies en el suelo). Lentamente gire el tronco hacia la izquierda y lleve la botella junto a la cadera izquierda. Regrese al centro y luego gire lentamente hacia la derecha y lleve la botella al lado de la cadera derecha para completar una rotación. (utiliza una superficie blanda)</li> <li>•<b>Sentadilla</b> con botellas de medio litro llenadas con agua: Baja flexionando las rodillas, sin llegar a sentarte, luego sube y eleva los brazos, repite el mismo gesto. Durante este ejercicio se trabajan los músculos de las piernas (cuádriceps, glúteos y de los brazos bíceps y tríceps).</li> <li>•<b>Contracción abdominal</b> con botella de agua. Siéntese en una superficie blanda, levante las piernas y mantenga el equilibrio con la botella entre sus pies. Coloque sus manos en el suelo detrás de usted. Flexione las piernas manteniendo el pecho alto, luego extienda sus rodillas frente a usted e inclínese ligeramente hacia atrás. No deje que los pies toquen el suelo. (musculatura abdominal y cuádriceps)</li> </ul> <p><b>Tenis - fútbol:</b> con un globo sin que este caiga, puedes golpear el globo con cualquier parte del cuerpo, estar de pie o sentado, puedes poner una lana o algún objeto para dividir el lugar de juego.</p> <p>Utiliza estas reglas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-Solo 2 golpes por turno.</li> <li>2-Solo con la mano derecha, luego solo con la izquierda.</li> <li>3-Solo con el pie derecho, luego solo con el izquierdo.</li> <li>4-Inventa una regla tú.</li> </ol>	<p>Ejecutan actividades de circuito 100%</p> <p>Realizan actividades con actitud de autocuidado. 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.			



COLEGIO AURORA DE CHILE  
CORMUN 2018

Planificaciones de Aula  
Gonzalo Aránguiz