



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 4 ° A – B

FECHA: 24 al 28 de Agosto 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		
<p>“Aplicar cualidades físicas, mediante trabajo de estaciones enfocado a los grandes grupos musculares, en un entorno seguro y adaptado.”</p>		<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%	Pelotita de calcetín	Formativa
DESARROLLO	<p>Realizan calentamiento a través de video. Se realizará trabajo de estaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p>-Ejercicios de estiramientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plancha y apertura de piernas: cara al suelo y coloque sus codos ligeramente más anchos que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. En un salto separe las piernas más anchas que los hombros mientras exhala. Regrese a la posición inicial en otro salto mientras inhala.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>Desafío con pelotita de calcetín, repetir 20 veces:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzar y atrapar.</li> <li>• Lanzar y aplaudir.</li> <li>• Lanzar y girar.</li> <li>• Lanzar y tocar el suelo.</li> <li>• Lanzar, sentarse y atrapar.</li> </ul>	Ejecutan actividades de estaciones 100%		



CIERRE	<p>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.</p>	<p>Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%</p>		
--------	---	--	--	--