



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 4 ° A – B

FECHA: 31 de Agosto al 04 de Septiembre 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		
Incrementar nuestras 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 de agua	Formativa
DESARROLLO	<p>Realizan calentamiento a través de video. Se realizará trabajo de estaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Burpee: Agáchese y coloque sus manos en el suelo delante de sus pies a una anchura ligeramente más ancha de los hombros. Ponga su peso en sus manos, al mismo tiempo que estire sus piernas detrás de usted en un salto. Sus manos deben estar debajo de los hombros. Doble los brazos hasta que su pecho toque el suelo y extiéndalos completamente nuevamente (haciendo 1 flexión) Vuelva a poner los pies entre las manos en un salto. Use un movimiento rápido para empujar a través de sus pies y volver a la posición inicial.</li> <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. Aguante 1 segundo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.</li> <li>Dorsales, eleva piernas y brazos de manera simultánea, tu cabeza debe estar siempre mirando hacia el piso. (utiliza una superficie blanda).</li> </ul> <p>2.- Relajación: En posición acostado boca arriba, de manera relajada pon mucha atención y escucha e imagina los que dice la canción, debes poner atención en realizar una buena respiración, tomando aire por la nariz, inflando tu estómago y botando el aire lentamente, recuerda mantener tus ojos cerrados, para lograr una buena concentración. A continuación te dejo el link del video, que lo disfrutes.</p>	Ejecutan actividades de estaciones 100%		



CIERRE	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.	Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%		
--------	--	--	--	--