



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 4° A – B

FECHA: 19 al 23 de octubre 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>“Incrementar nuestras cualidades físicas, mediante trabajo de múltiples estaciones, en un entorno seguro y adaptado”</p>		<p>EF01 OAA D Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.</p> <p>EF01 OAA H 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 guiado. Se realizará trabajo de estaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Debes flexionar las rodillas en esta posición alternando izquierda y derecha por lo menos durante 30 segundos y mantener tensión en el abdomen. • Abdominales: eleva tu tronco despegando la espalda del suelo y toca con tu codo derecho la rodilla izquierda, luego cambia, toca con tu codo izquierdo la rodilla derecha. Utiliza una superficie blanda. • Sentadilla con silla: Baja flexionando las rodillas, sin llegar a sentarte, luego sube y repite el mismo gesto. Durante este ejercicio se trabajan los músculos de las piernas (cuádriceps y glúteos). Repítelo a lo menos 20 veces. • Flexiones de brazos con rodillas apoyadas: Túmbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más separadas que los hombros, mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con las rodillas y las manos, mientras mantiene su cuerpo recto. Empiece a bajar doblando los codos hasta que su pecho casi toque el suelo. Empuje su torso hacia la posición inicial. 	<p>Ejecutan actividades de estaciones. 100%</p>		
CIERRE	<p>Ejercicios de flexibilidad</p> <p>Se reitera la importancia del calentamiento y se explica lo vital de realizar una vuelta a la calma y una elongación pertinente luego de la clase.</p> <p>Rutina de aseo e higiene.</p>	<p>Realizan actividades con actitud de autocuidado. 100%</p>		