



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 4° A – B

FECHA: 26 al 30 de octubre 2020

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES		HABILIDADES/DESTREZAS		
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.		Demostrar –Realizar – Utilizar -Ejecutar		
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES		
“Demostrar mediante un breve video un ejercicio físico que tu elijas, de los ya realizado en las guías”		EF01 OAA D Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase. EF01 OAA H Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.		
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	Realizan calentamiento a través de video guiado. Se realizará trabajo de estaciones: Actividad <ul style="list-style-type: none"> • Debes elegir un ejercicio físico de los que hemos realizado en clases y guías enviadas al hogar y presentarlo a través de un breve video (1 minuto aproximadamente). • El video debe contener lo siguiente. 	Ejecutan actividades de estaciones 100%		
	PAUTA DE EVALUACION		Si	no
	Nombre y curso			
	Nombre del ejercicio a realizar			
	Explicación breve de la ejecución del ejercicio			
	Nombrar al menos 1 músculo que participa en el ejercicio elegido			
	Realizar 10 repeticiones del ejercicio			
Se despide al finalizar el video				
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%		