



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Ciencias Naturales

CURSO: 4° Básico “A - B”

CLASE N°: 37

PROFESORAS: Verónica Maldonado – Sebastián Gutiérrez

FECHA: diciembre 2020

TIEMPO: 2 Hrs.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES		HABILIDADES/DESTREZAS		
Explicar, con apoyo de modelos, el movimiento del cuerpo, considerando la acción coordinada de músculos, huesos, tendones y articulación, y describir los beneficios de la actividad física para el sistema músculo-esquelético.		<ul style="list-style-type: none"> - Planificar y conducir una Investigación - Analizar la evidencia y comunicar 		
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES		
Proponer una rutina para realizar ejercicios en forma regular		Demostrar curiosidad e interés por conocer seres vivos, objetos y/o eventos que conforman el entorno natural.		
M	DESCRIPCIÓN DE LA CLASE ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	INDICADOR	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se les da la bienvenida y se recuerdan normas de convivencia y comportamiento en la clase virtual. - Luego lo comentan y se realizan las siguientes preguntas. ¿cómo podemos cuidar de nuestros huesos y músculos?, ¿qué acciones causan daño a nuestros huesos?, ¿cuáles son los alimentos que benefician a nuestros huesos?, ¿qué objetos nos ayudan para prevenir lesiones y daños a los huesos, cuando andas en bicicleta?, ¿qué productos lácteos consumes diariamente? ¿que ocasiona el sedentarismo o falta de actividad física? y ¿qué medidas debemos tomar para tener una vejez de calidad? 	Explican los beneficios que tiene la actividad física habitual en huesos y músculos y proponen una rutina para realizar ejercicios en forma regular.	<ul style="list-style-type: none"> - PPT - Lápiz mina. - Goma. - Cuaderno. - Computador, celular o tablet 	Observación directa.

	<ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes ven video: “Ejercicios y alimentación para los huesos y músculos” https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM para conocer los beneficios que tiene la actividad física habitual en huesos y músculos. - Revisan Ruta de Aprendizaje y copian el objetivo en sus cuadernos. 			
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes, comentan sobre la importancia de realizar ejercicios y proponer una rutina para realizar ejercicios en forma regular. - El docente muestra ejemplos de rutinas (adjuntos) para que los estudiantes puedan tomar ideas y realizar su rutina de ejercicios. - Crean una rutina de ejercicios de 6 pasos (como se señaló previamente). Entre ellos seleccionan la mejor rutina y en forma colectiva la ejecutamos. - Realizan una pausa en el trabajo y participan de un recreo cerebral. 			
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizan preguntas de metacognición: ¿Qué habilidades desarrollamos hoy? ¿Qué fue lo más fácil? ¿Con qué tuvieron dificultades? - Finalmente, se felicita a los estudiantes por actividad realizada y su buena atención y disciplina. 			

RUTINA DE EJERCICIO

1

PARA HACER EN CASA



1
ESTIRAR Y CALENTAR DURANTE 5 MINUTOS

hábitos.mx



2
BRINCAR LA CUERDA 3 MINUTOS



3
HACER SENTADILLAS (3 SERIES DE 12)



4
ACUÉSTATE Y LEVÁNTATE (3 SERIES DE 12)



5
SÚBETE A LA SILLA (3 SERIES DE 12)

RUTINA DE EJERCICIO

2 PARA HACER EN CASA

hábitos.mx

1 ESTIRAR Y CALENTAR DURANTE 5 MINUTOS



hábitos.mx

2 BRINCAR LA CUERDA 3 MINUTOS



hábitos.mx

3 SEMI SENTADILLA Y BRINCO (3 SERIES DE 12)



hábitos.mx

4 TOCA EL PISO CON FLEXIÓN Y BRINCA CON LA PIERNA CONTRARIA (3 SERIES DE 12)



hábitos.mx

5 SENTADILLA CON BARRA (3 SERIES DE 12)

