PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 5° A – B

PROFESOR: Gonzalo Aránguiz. – Carla González C.

FECHA: 30 Marzo al 3 Abril CLASE №: 3 Unidad №: 1 TIEMPO: 4 HRS

| OBJETIVOS DE APRENDIZAJES | | | HABILIDADES/DESTREZAS | |
|--|---|--|---|------------|
| EF05 OA 11 Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos: tales como un calentamiento específico individual o grupal, usar ropa adecuada para la actividad ,cuidar sus pertenencias ,manipular de forma segura las instalaciones e implementos. | | | Aplicar, demostrar, recocer. | |
| EF05 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, estableciendo metas de superación personal. | | | | |
| | EF05 OA 08 Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. | | | |
| salud | EFOS OA 09 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase. | | | |
| OBJETIVO DE LA CLASE | | | ACTITUDES | |
| OA_8 Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. | | | Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. | |
| M | DESCRIPCIÓN DE LA CLASE | INDICADOR | RECURSOS | EVALUACIÓN |
| | ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS | | | |
| INICIO | Saludo de bienvenida. Se da a conocer el objetivo de la clase. Se realiza un trote suave y carreras de velocidad. Elongaciones. Movilidad articular. | El 100% de los estudiantes ajustan y adaptan los movimientos corporales a la necesidades que conllevan actividades de rendimiento motor y juegos individuales | Multicancha Conos | FORMATIVA |
| DESARROLLO | Ejecutan recorridos de cambios de direcciones y con velocidad según se indique (piques). Tomar frecuencia cardíaca de forma manual. 10 recorridos en pique seguidos. Tomar frecuencia cardíaca. Realizar 10 saltos a pies juntos por cuatro sesiones. Tomar frecuencia cardíaca. Para finalizar deben subir y bajar escaleras por diez minutos seguidos sin pausa. (en caso de no poseer | colectivos. > El 80% de los estudiantes utilizan ropa adecuada para práctica de una actividad físi y/o deportiva. | Petos Silbato Cronómetro | |
| DE | escaleras se puede realizar ubicando diferentes tipos de obstáculos en forma de zigzag. Tomar frecuencia cardíaca de forma manual. | > El 100% de los estudiantes Mantienen ordenados los espacios en que realizan las | | |