

PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 5° A – B

PROFESOR: Gonzalo Aránguiz. – Carla González C.

FECHA: 6 al 10 Abril

CLASE Nº: 4

Unidad Nº: I

TIEMPO: 2 HRS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES		HABILIDADES/DESTREZAS		
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>EF05 OA 08 Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</p> <p>EF05 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.</p>		<p>Aplicar, demostrar, reconocer.</p>		
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES		
<p>Ejecutar actividades físicas de intensidad física de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición por medio de la practica de ejercicios físicos de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.</p>		<p>› Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</p>		
M	DESCRIPCIÓN DE LA CLASE ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	INDICADOR	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIO	<p>Saludo de bienvenida, Conocen las normas y lineamientos de la clase, se revisan los útiles de aseo y la ropa de uso en las clases.</p> <p>El profesor explica el objetivo y ruta de aprendizaje de la clase enfocada en la iniciación al atletismo, estas son socializadas con los estudiantes</p> <p>Refuerzan y recuerdas las distintas cualidades físicas.</p>	<p>› El 100% de los estudiantes ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades que conllevan actividades de rendimiento motor y juegos</p>	<p>Multicancha Conos Pelotas de Tenis Petos Silbato</p>	<p>FORMATIVA</p>

DESARROLLO	<p>Juego de Activación: Cruce de equipos, dos grupos ubicados en los extremos de la cancha; al silbato, el equipo que pase primero al otro lado y se ubique en la posición del otro equipo será el ganador.</p> <p>Juegos de Persecución</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pintas Variadas (estrella, entre piernas, saltada) 2. Uno o dos, se ubican en parejas de espalda, a la orden el número indicado deberá pillar a su compañero antes que este cruce el límite indicado. 3. Relevos: Grupal – Pasar el cono – Pasar el balón 	<p>individuales y colectivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> › El 80% de los estudiantes utilizan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva. › El 100% de los estudiantes Mantienen ordenados los espacios en que realizan las actividades físicas. 	Cronómetro	
CIERRE	<p>Actividades de vuelta a la calma; flexibilidad, mientras realizan la actividad se comenta la clase indicando las actividades más y menos complejas.</p> <p>Verifican su frecuencia cardíaca luego de un descanso prolongado.</p> <p>Se retoma la ruta de aprendizaje para verificar los logros del objetivo de la clase realizada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> › El 100% de los estudiantes ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva. 		