

PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 5° A – B

PROFESOR: Gonzalo Aránguiz. – Carla González C.

FECHA: 27 Abril al 01 de Mayo

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, ejecutar 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>Ejecutar ejercicios de coordinación abrir y cerrar piernas y brazos. Realizar e el mismo lugar skipping. Realizar diversos tipos de elongaciones del tren superior, brazos. Elongaciones del tren superior inferior piernas. Movilidad articular desde la cabeza hasta los pies y viceversa.</p>	<p>› El 100% de los estudiantes ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades que conllevan actividades de rendimiento motor. El 80% de los alumnos usan ropa cómoda y adecuada para realizar la actividad. El 80% de los alumnos realizan el trabajo de la mejor</p>	<p>Espacio físico de acuerdo a su propia realidad. Equipo de música. Diferentes kilos de alimentos, lo que tenga a mano.</p>	<p>FORMATIVA.</p>
DESARROLLO	<p>Los alumnos deben ejecutar de la mejor manera posible , diversos ejercicios en dónde apliquen fuerza, resistencia, flexibilidad y rendimiento motor.</p>			

CIERRE	Pausa para hidratación. Ejercicios para vuelta a la calma, respirando profundo y botando prolongado. Caminar suave y lento. Comentarios de la sesión. Responden preguntas claves	manera, adecuándose a su realidad.		
---------------	--	--	--	--