



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

Estimados Padres y Apoderados: Junto con saludarles y esperando que se encuentren muy bien, envío material de apoyo de Educación Física, para que vuestros hijos puedan trabajar en sus respectivos hogares y en la medida que sea posible ir adquiriendo los contenidos y aprendizajes esperados, recordando que **cada respuesta de su guía debe estar registrada en su cuaderno.**

ASIGNATURA: Educación Física
Aránguiz. – Carla González C.

CURSO: 5° A – B

PROFESOR: Gonzalo

FECHA: 4 al 8 Mayo

CLASE Nº: 6

Unidad Nº: I

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>› Ejecutan ejercicios para mejorar la fuerza ,la flexibilidad, la resistencia y la velocidad.</p>

M	DESCRIPCIÓN DE LA CLASE ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	INDICADOR	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIO	Calentamiento previo en base a diversos saltos Elongaciones tren superior e inferior Movilidad articular	› El 100% de los estudiantes ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades que conllevan actividades de	Música a elección. Parlante. Alimentos (kilos) Cronómetro	FORMATIVA
DESARROLLO	Circuito rendimiento motor. Tijeras, abro y cierro (manos y piernas) Sentadillas Traslado de peso. Estocadas Abdominales	rendimiento motor y juegos individuales y colectivos. › El 80% de los estudiantes utilizan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva.		
CIERRE	Toma frecuencia cardiaca Vuelta a la calma. Relajación Ticket de salida Aseo personal.	› El 100% de los estudiantes Mantienen ordenados los espacios en que realizan las actividades físicas. › El 100% de los estudiantes ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.		