

PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 5° A – B

PROFESOR: Gonzalo Aránguiz. – Carla González C.

FECHA: 1 al 5 Junio

CLASE Nº: 9

Unidad Nº: I

TIEMPO: 2 HRS

Priorización de Objetivos

Habilidades Motrices

Estimados padres, apoderados y queridos alumnos : Envío planificación y clase de lo que se tratará la clase On-line de éste martes 02 de JUNIO.

Saludos cordiales.

| 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, recocer.</p> | | |
| OBJETIVO DE LA CLASE | | ACTITUDES | | |
| <p>Objetivo Priorizado OA 6: Ejecuta actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física 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. Lineamientos generales de la clase. Se explica el objetivo de la clase. Observan power point Comentarios.</p> | <p>› El 100% de los estudiantes ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades que</p> | Espacio libre. | FORMATIVA |

| | | | | |
|-------------------|--|---|--|--|
| DESARROLLO | <p>Observan y ejecutan ejercicios del link, señalado en el video.</p> <p>Observan y practican segundo link del video.</p> | <p>conllevar actividades de rendimiento motor y juegos individuales y colectivos.</p> <p>› El 80% de los estudiantes utilizan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva.</p> | | |
| CIERRE | <p>Actividades de vuelta a la calma; flexibilidad, mientras realizan la actividad se comenta la clase indicando las actividades más y menos complejas. 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> | <p>› El 100% de los estudiantes Mantienen ordenados los espacios en que realizan las actividades físicas.</p> <p>› El 100% de los estudiantes ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.</p> | | |

CARLA GONZALEZ CAMILO

PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.