

PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 5° A – B

PROFESOR: Gonzalo Aránguiz. – Carla González C.

FECHA: 8 al 12 Junio

CLASE N°: 10

Unidad N°: 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 del Martes 09 de Junio ,ésta semana seguiremos con el trabajo desde su hogar y seguiremos con el mismo objetivo de la semana anterior, los invito a trabajar con entusiasmo y con una actitud positiva.

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, reconocer.</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>	<p>Botella de agua, para su hidratación. Espacio libre.</p>	<p>FORMATIVA</p>

DESARROLLO	<p>Socializan concepto: Fuerza. Realizan ejercicios que demanden fuerza. Levantar peso, realizar series de ejercicios. Curl de bíceps. Ejecutan sentadillas, 4 series</p>	<p>conlleven actividades de 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.</p>	<p>Kilos de alimentos. (azúcar, sal, arroz) Silla</p>	
CIERRE	<p>Actividades de vuelta a la calma; flexibilidad y elongaciones tren superior e inferior ,mientras realizan la actividad se comenta la clase indicando las actividades más y menos complejas. Verifican su frecuencia cardíaca luego de un descanso prolongado. 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. › 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.