



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física **CURSO:** 5° A – B
PROFESOR: Gonzalo Aránguiz. – Carla González C.

FECHA: 22 al 26 Junio **CLASE N°:** 12 **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 23 de Junio , seguiremos con el trabajo desde su hogar, retroalimentando los contenidos más descendidos, arrojados en el resultados de la evaluación formativa, realizada en la clase anterior. Los invito a trabajar con entusiasmo y 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, ejecutar.</p>
OBJETIVO DE LA CLASE	ACTITUDES
<p>Objetivo Priorizado Ejecuta actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física de resistencia</p>	<p>› Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</p>

cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.				
M	DESCRIPCIÓN DE LA CLASE ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	INDICADOR	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIO	Saludo de bienvenida. Ruta de aprendizaje. Socializan objetivo.	› El 100% de los estudiantes ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades que conllevan 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. › 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.	Botella de agua, para su hidratación . Espacio libre. Kilos de alimentos. (azúcar, sal, arroz) Silla	FORMATIVA
DESARROLLO	Se dan a conocer contenidos más descendidos de la evaluación. La toma de frecuencia cardíaca. Llevar el registro en su cuaderno, sistematización. Se demuestra la toma de frecuencia cardíaca. Los estudiantes la imitan. Reconocen el cambio de su frecuencia estando en reposo versus haciendo actividad. - Reconocer y practican rutina de ejercicios del concepto de : fuerza. -Llevar un registro de frecuencia cardiaca, reconociendo su auto superación con su propio registro. Se demuestra e imitan los ejercicios de fuerza, con peso.			
CIERRE	Comentarios de su propio rendimiento. Desafío para la semana, realizar una rutina de ejercicios que requiera peso y que fueron demostrados en la sesión, una vez al día.			

CARLA GONZALEZ CAMILO
PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

