

**PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA**

**ASIGNATURA:** Educación Física

**CURSO:** 5° A – B

**PROFESOR:** Gonzalo Aránguiz. – Carla González C.

**FECHA:** 30 Junio al 04 Julio

**CLASE Nº:** 13

**Unidad Nº:** I

**TIEMPO:** 2

**Priorización de Objetivos**

**Habilidades Motrices**

**Estimados Padres, Apoderados y queridos Alumnos :** Envío planificación y clase, de lo que se tratará la clase del Martes 30 de Junio , seguiremos con el trabajo desde su hogar, abarcando objetivos priorizados de la asignatura, te invito a trabajar con el mismo entusiasmo y participación de sesiones anteriores.

Saludos cordiales.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES		HABILIDADES/DESTREZAS		
<p><b>EF05 OA 11</b> 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><b>EF05 OA 06</b> 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><b>EF05 OA 08</b> Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</p> <p><b>EF05 OA 09</b> 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><b>Objetivo Priorizado</b>  <b>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.</b></p>		<p>› Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación, participación y perseverancia.</p>		
M	DESCRIPCIÓN DE LA CLASE ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	INDICADOR	RECURSOS	EVALUACIÓN

<b>INICIO</b>	Saludo de bienvenida. Lineamientos de la clase Ruta de aprendizaje. Socializan objetivo. Recordar los objetivos priorizados.	› 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.	Botella de agua, para su hidratación. Espacio libre. Kilos de alimentos. (azúcar, sal, arroz)	<b>FORMATIVA</b>
<b>DESARROLLO</b>	Clase exitosa ¿Cómo la conseguimos? Comentarios y observaciones de los estudiantes. Ideas de ellos. Responden preguntas. Movilidad articular. Actividad de diversos ejercicios de fuerza. - Curl de bíceps - Sentadillas con y sin silla - Elevación lateral con peso. Cada ejercicio se repite 15 veces por 4 series.	› 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.	Silla	
<b>CIERRE</b>	Toma de frecuencia cardíaca. La registran en su cuaderno. Vuelta a la calma. Elongaciones tren superior e inferior. Relajación Aseo Personal	› El 100% de los estudiantes ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.		

**CARLA GONZALEZ CAMILO**

**PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.**