

**PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA**

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**CURSO:** 5° A-B

**PROFESORES:** Carla González – Gonzalo Aránguiz

**FECHA:** 07 de julio

**CLASE N°:** 14

**Unidad N°:** I

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES		HABILIDADES		
<p><b>EF06 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>EF06 OA 09</b> Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, 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><b>EF06 OA 11</b> Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.</p>		Aplicar – Ejecutar – Reconocer- Demostrar		
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES		
<p><b>Conocer conceptos asociados a las cualidades físicas, como la velocidad; y desarrollar en su hogar una rutina de ejercicios intramuros.</b></p>		<p>› Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</p>		
M	DESCRIPCIÓN DE LA CLASE ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	INDICADOR 100%	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIO	<p>Saludo de bienvenida. Ruta de aprendizaje, conocen objetivo de la clase.</p>	<p>›Ejecutan los ejercicios de manera correcta y sin mayores problemas.</p>	<p>-Lugar apropiado  -Silla o piso</p>	<p>FORMATIVA</p>
DESARROLLO	<p>-Recuerdan lineamientos y normas a seguir para el funcionamiento óptimo de las clases a distancia. -Recuerdan concepto de <b>fuerza</b> y sus tipos. -Conocen concepto de <b>velocidad</b>. -Ejecutan rutina de ejercicios en casa utilizando una silla o piso. -Realizan movilidad articular.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estocadas.</li> <li>2. Sentadillas, con silla.</li> <li>3. Skipping-oblicuos.</li> </ol> <p>Realizan esta actividad en 3 series de 10 repeticiones cada una.</p>			
CIERRE	<p>Realizan la vuelta a la calma. Elongaciones tren superior e inferior. Relajación Se realizan preguntas de la clase, verificando contenidos aprendidos. Higiene personal.</p>			