

PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 5° A – B

PROFESOR: Gonzalo Aránguiz. – Carla González C.

FECHA: 27 al 31 Julio

CLASE N°: 17

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 28 de julio , 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 cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal. Retroalimentación</p>		<p>› Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</p>		
M	DESCRIPCIÓN DE LA CLASE ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	INDICADOR	RECURSOS	EVALUACIÓN

INICIO	Saludo de bienvenida. Ruta de aprendizaje. Objetivo de la clase, retroalimentación. Se dan a conocer los contenidos más descendidos de la evaluación.	› 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)	FORMATIVA
DESARROLLO	Retroalimentación, contenidos más descendidos -conocer e identificar la resistencia cardiovascular. - concepto de velocidad, ejemplos básicos. -recordar concepto de velocidad, repiten, se realizan preguntas y son capaces de diferenciar. -Llevar un registro de frecuencia cardiaca, reconociendo su auto superación con su propio registro. Se demuestra e imitan los ejercicios de fuerza, con peso y velocidad.	› 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.	Silla	
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. Se dan cuenta de los errores en sus respuestas. Preguntas como ticket de salida.			

CARLA GONZALEZ CAMILO

PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

