

**PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA**

**ASIGNATURA:** Educación Física

**CURSO:** 5° A – B

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

**FECHA:** 3 al 7 Agosto

**CLASE Nº:** 18

**Unidad Nº:** I

**TIEMPO:** 2 HRS

<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJES</b>		<b>HABILIDADES/DESTREZAS</b>		
<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.</p>		
<b>OBJETIVO DE LA CLASE</b>		<b>ACTITUDES</b>		
<p><b>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física de resistencia cardiovascular, fuerza y velocidad, estableciendo metas de superación personal.</b></p>		<p>› Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</p>		
<b>M</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA CLASE ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
<b>INICIO</b>	<p>Saludo de bienvenida. Lineamientos de la asignatura. Ruta de aprendizaje. Objetivo de la clase.</p>	<p>› 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</p>	<p>Silla Kilos de alimentos Botella con agua.</p>	<p>FORMATIVA</p>
<b>DESARROLLO</b>	<p>Movilidad articular. Elongaciones tren superior e inferior. Curl bíceps con peso Sentadilla con silla Elevación lateral con peso. Cada sesión se realizará 3 veces x 15 repeticiones.</p>			

<b>CIERRE</b>	Actividades de vuelta a la calma; flexibilidad. Relajación. Aseo personal. Desafío para la semana, realizar diariamente alguna sesión de ejercicios. Posteriormente envíame tu registro, video, foto a mi correo institucional.	estudiantes utilizan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva.		
---------------	---	--	--	--