



**PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA**

**ASIGNATURA:** Educación Física

**CURSO:** 5° A – B

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

**FECHA:** 10 al 14 de Agosto  
HRS

**CLASE N°:** 19

**Unidad N°:** I

**TIEMPO:** 2

| 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> |  | Aplicar, demostrar, reconocer.  |  |            |
| OBJETIVO DE LA CLASE  |  | ACTITUDES   |  |            |
| <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>  |  |            |
| M   | DESCRIPCIÓN DE LA CLASE<br>ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS<br>METODOLOGICAS   | INDICADOR   | RECURSOS   | EVALUACIÓN |
| INICIO  | Saludo de bienvenida.<br>Lineamientos de la asignatura.<br>Ruta de aprendizaje.<br>Objetivo de la clase.   | <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.</p> <p>› El 80% de los estudiantes utilizan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva.</p> | Silla<br>Kilos de alimentos<br>Botella con agua. | FORMATIVA  |
| DESARROLLO  | Movilidad articular.<br>Elongaciones tren superior e inferior.<br>Calentamiento previo<br>Sentadilla con silla<br>Curl bíceps<br>Elevación de peso.<br>Cada sesión se realizará 20 repeticiones x 3 series.  |   |  |            |
| CIERRE  | Actividades de vuelta a la calma.<br>Relajación.<br>Aseo personal.<br>Desafío para la semana, realizar diariamente alguna rutina de baile, sin pausas en forma prolongada.<br>Posteriormente envíame tu registro, video, foto a mi correo institucional. |   |  |            |