



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>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>		Aplicar, demostrar, reconocer.		
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES		
<p>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física de resistencia cardiovascular, fuerza y velocidad, estableciendo metas de superación personal.</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. Lineamientos de la asignatura. Ruta de aprendizaje. 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 Kilos de alimentos Botella con agua.	FORMATIVA
DESARROLLO	Movilidad articular. Elongaciones tren superior e inferior. Calentamiento previo Sentadilla con silla Curl bíceps Elevación de peso. Cada sesión se realizará 20 repeticiones x 3 series.			
CIERRE	Actividades de vuelta a la calma. Relajación. Aseo personal. Desafío para la semana, realizar diariamente alguna rutina de baile, sin pausas en forma prolongada. Posteriormente envíame tu registro, video, foto a mi correo institucional.			