PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud **CURSO: 6° B** **PROFESORES: Cristian Herrera T. - Carla González C.**

FECHA: 10 de junio **CLASE Nº: 2** **Unidad Nº: I**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES	HABILIDADES
EF06 OA 01 Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo: realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones. **EF06 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. **EF06 OA 09** 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. **EF06 OA 11** 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.	Aplicar – Ejecutar – Reconocer- Demostrar
OBJETIVO DE LA CLASE	**ACTITUDES**
Conocer conceptos asociados a las cualidades físicas, como la fuerza y sus tipos; desarrollándolos en su hogar a través de ejercicios intramuros.	› Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.

M	DESCRIPCIÓN DE LA CLASE ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	INDICADOR 100%	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIO	Saludo de bienvenida. Conocen el objetivo y ruta de aprendizaje de la clase, estas son socializadas con los estudiantes	›Ejecutan los ejercicios de manera correcta y sin mayores problemas.	-Lugar apropiado -Paquetes de arroz, sal, azúcar o harina -Silla o piso	FORMATIVA
DESARROLLO	-Recuerdan lineamientos y normas a seguir para el funcionamiento óptimo de las clases a distancia. -Recuerdan concepto de **fuerza** y sus tipos. -Ejecutan rutina de ejercicios en casa, con implementos como paquetes de arroz o botellas con agua: 1. Curl Martillo con peso 2. Mountain Climbers 3. Press de hombros con peso Realizan esta actividad en 3 series de 10 repeticiones cada una.			
CIERRE	Realizan la vuelta a la calma Se retoma la ruta de aprendizaje para verificar los logros del objetivo de la clase realizada.			