

**PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA**

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**CURSO:** 7° B

**PROFESOR:** Carla González C. - Cristian Herrera T.

**FECHA:** 05 de junio

**CLASE Nº:** 1

**Unidad Nº:** I

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES		HABILIDADES		
<p><b>OA 1:</b> Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros), un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros), un deporte de colaboración (escalada, remo, entre otros), un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros), una danza (folclórica, moderna, entre otras).</p> <p><b>OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: frecuencia, intensidad, tiempo de duración, tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)</p> <p><b>OA 4:</b> Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.</p> <p><b>OA 5:</b> Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: integrarse en talleres extraprogramáticos de actividades físicas y/o deportivas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno, asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa, utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).</p>		<p>Aplicar – Ejecutar – Reconocer- Demostrar</p>		
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES		
<p><b>Conocer lineamientos del trabajo a distancia de la asignatura de Educación Física y Salud, diagnosticando las condiciones del hogar, para el logro de la actividad física intramuros.</b></p>		<p>› Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</p>		
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	-Conocen lineamientos y normas a seguir para el funcionamiento óptimo de las clases a distancia. -Conocen información sobre la priorización curricular y su aplicación en la asignatura. -Ejecutan rutina de ejercicios en casa, con implementos como paquetes de arroz o botellas con agua:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Curl de bíceps con peso</li> <li>2. Sentadilla con silla</li> <li>3. Elevación de hombros con silla</li> </ol> Realizan esta actividad en 3 series de 12 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.			

