

**PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA**

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**CURSO:** 7° A - B

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

**FECHA:** 13 al 17 de julio

**SEMANA:** 15

**Unidad N°:** I

<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJES</b>		<b>HABILIDADES</b>		
<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>		
<b>OBJETIVO DE LA CLASE</b>		<b>ACTITUDES</b>		
<p><b>Realizar evaluación formativa de conceptos trabajados, a través de formulario online, para medir logro de conocimientos.</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 100%</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
<b>INICIO</b>	Saludo de bienvenida. Conocen el objetivo y ruta de aprendizaje de la clase, estas son socializadas con los estudiantes	<p>›Ejecutan la evaluación de manera correcta y sin mayores problemas.</p> <p>-Identifican y reconocen cualidades físicas y sus características.</p> <p>-Identifican y reconocen conceptos asociados al entrenamiento.</p>	<p>-Computador -Internet</p>	<p>FORMATIVA</p>
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocen instrucciones previas para realizar la evaluación.</li> <li>- Realizan evaluación de formulario online, compuesto de 15 preguntas de selección múltiple.</li> </ul>			
<b>CIERRE</b>	Se retoma la ruta de aprendizaje para verificar los logros del objetivo de la clase realizada, comentan los aspectos más fáciles y difíciles de la evaluación.			