**PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA**

**ASIGNATURA: Educación Física CURSO: 8° A – B PROFESOR: Carla González C. - Cristian Herrera T.**

**FECHA: 06 al 10 de abril Unidad Nº: I**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OBJETIVOS DE APRENDIZAJES** | | | **HABILIDADES/DESTREZAS /** | | |
| **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 08** Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.  **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. | | | Coordinación, agilidad y fuerza. | | |
| **OBJETIVO DE LA CLASE** | | | **ACTITUDES** | | |
| Conocer la importancia del calentamiento, a través de guía de trabajo al hogar. | | | › Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. | | |
| **M** | **DESCRIPCIÓN DE LA CLASE**  **ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS** | **INDICADOR** | | **RECURSOS** | **EVALUACIÓN** |
| **INICIO** | Saludo de bienvenida, Conocen las normas y lineamientos de la clase, se revisan los útiles de aseo y la ropa de uso en las clases. | › Ejecutan circuitos de habilidades motrices básicas de manera dinámica y sin problemas.  ›Reconocen las diversas actividades motrices prácticas en los circuitos. | | * Multicancha * Colchonetas * Cronometro * Vallas * Elásticos * Cuerdas | Formativa. |
| **DESARROLLO** | Leen texto relacionado al Calentamiento y subrayan ideas importantes,  Posteriormente responden y realizan guía de trabajo  Trabajo complementario: ejecutan rutina de ejercicios enfocados en musculatura abdominal |
| **CIERRE** | Actividades de vuelta a la calma; flexibilidad, mientras realizan la actividad se comentan cuáles fueron las habilidades motrices más complejas y menos complejas.  Se retoma la ruta de aprendizaje para verificar los logros del objetivo de la clase realizada. |