PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud **CURSO: 8° A - B** **PROFESORES: Cristian Herrera T. - Carla González C.**

FECHA: 08 de junio **CLASE Nº: 2** **Unidad Nº: I**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES	**HABILIDADES**
OA 1: 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). **OA 3**: 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) **OA 4**: 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. **OA 5**: 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).	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 4 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.			