

PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 8° A - B

PROFESORES: Cristian Herrera T. - Carla González C.

FECHA: 06 de julio

CLASE N°: 5

Unidad N°: I

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES		HABILIDADES		
<p>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)</p> <p>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.</p> <p>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).</p>		Aplicar – Ejecutar – Reconocer- Demostrar		
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES		
<p>Conocer conceptos asociados a las cualidades físicas, como la velocidad y sus tipos; y desarrollar en su hogar una rutina de ejercicios intramuros.</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 -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. -Conocen concepto de velocidad y sus tipos. -Ejecutan rutina de ejercicios en casa utilizando una silla o piso. 1. Escaladores 2. Flexo extensiones 3. Fondo de tríceps Realizan esta actividad en 3 series de 15 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.			