PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

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

FECHA: 13 al 17 de julio **SEMANA: 15** **Unidad Nº: I**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES	HABILIDADES
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**
Realizar evaluación formativa de conceptos trabajados, a través de formulario online, para medir logro de conocimientos.	› 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 la evaluación de manera correcta y sin mayores problemas. -Identifican y reconocen cualidades físicas y sus características. -Identifican y reconocen conceptos asociados al entrenamiento.	-Computador -Internet	FORMATIVA
DESARROLLO	- Conocen instrucciones previas para realizar la evaluación. - Realizan evaluación de formulario online, compuesto de 15 preguntas de selección múltiple.			
CIERRE	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.			