

**PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA**

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**CURSO:** 8° A - B

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

**FECHA:** 03 al 07 de agosto

**SEMANA:** 18

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES		HABILIDADES		
<p><b>EF06 OA 06</b> 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.</p> <p><b>EF06 OA 09</b> 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.</p> <p><b>EF06 OA 11</b> 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.</p>		Aplicar – Ejecutar – Reconocer- Demostrar		
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES		
<p><b>Conocer conceptos asociados a las cualidades físicas, como la flexibilidad, la resistencia y sus tipos; desarrollándolos en su hogar a través de ejercicios intramuros.</b></p>		<p>› Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</p>		
M	DESCRIPCIÓN DE LA CLASE ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	INDICADOR 100%	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIO	<p>Saludo de bienvenida. Conocen el objetivo y ruta de aprendizaje de la clase, estas son socializadas con los estudiantes</p>	<p>›Ejecutan los ejercicios de manera correcta y sin mayores problemas.</p>	<p>-Lugar apropiado  -PPT  -Computador o celular.</p>	<p>FORMATIVA</p>
DESARROLLO	<p>-Recuerdan lineamientos y normas a seguir para el funcionamiento óptimo de las clases a distancia. -Recuerdan los conceptos de <b>flexibilidad</b> y <b>resistencia</b> y sus tipos. -Ejecutan rutina de ejercicios en casa.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jumping Jacks</li> <li>2. Skipping</li> <li>3. Jumping Squat</li> </ol> <p>Realizan esta actividad en 3 series de 30 segundos por cada ejercicio.</p>			
CIERRE	<p>Realizan la vuelta a la calma Se retoma la ruta de aprendizaje para verificar los logros del objetivo de la clase realizada.</p>			