PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

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

FECHA: 10 al 14 de agosto **SEMANA: 19**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES	HABILIDADES
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 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.	Aplicar – Ejecutar – Reconocer- Demostrar
OBJETIVO DE LA CLASE	**ACTITUDES**
Recordar conceptos asociados a las cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad y sus tipos; y desarrollar en su hogar una rutina 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	› Identifican y reconocen cualidades físicas y sus características. ›Identifican y reconocen conceptos asociados al entrenamiento. ›Ejecutan los ejercicios de manera correcta y sin mayores problemas.	-Lugar apropiado -PPT -Computador o celular. -Silla -Paquetes de arroz, sal, azúcar, harina, etc. -Muralla o puerta.	FORMATIVA
DESARROLLO	-Recuerdan lineamientos y normas a seguir para el funcionamiento óptimo de las clases a distancia. -Recuerdan los conceptos de **fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad** y sus tipos. -Ejecutan rutina de ejercicios en casa. 1. Press de Hombros 2. Plancha 3. Sentadilla Isométrica Realizan el press de hombros en 3 series de 15 repeticiones. Realizan la plancha y la sentadilla en 3 series de 30 segundos por cada ejercicio.			
CIERRE	Realizan la vuelta a la calma Se retoma la ruta de aprendizaje para verificar los logros del objetivo de la clase realizada.			