



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 5° A – B

PROFESOR: Gonzalo Aránguiz. – Carla González C.

FECHA: 31 Agosto al 04 Septiembre

CLASE N°: 22

Unidad N°: II

TIEMPO: 2 horas

Habilidades Motrices

Estimados Padres, Apoderados y queridos Alumnos : Envío planificación y clase, de lo que se tratará la clase del Martes 01 de Septiembre , seguiremos con el trabajo desde su hogar, abarcando objetivos priorizados de la asignatura, te invito a trabajar con el mismo entusiasmo y participación de sesiones anteriores.

Saludos cordiales.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES		HABILIDADES/DESTREZAS		
EF07 OA 01: 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, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, voleibol, duplas entre otros). Una danza (folclórica, moderna entre otras)		Aplicar, demostrar, reconocer, ejecutar.		
OBJETIVO DE LA CLASE		ACTITUDES		
Conocer fundamentos técnicos y tácticos del Basquetbol y desarrollo en su hogar de una rutina de ejercicios intramuro.		› Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación, participación y perseverancia.		
M	DESCRIPCIÓN DE LA CLASE ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	INDICADOR	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIO	Saludo de bienvenida. Conocen el objetivo de la clase Ruta de aprendizaje	› El 100% de los estudiantes ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades que conllevan	Botella de agua, para su hidratación. Espacio libre. Kilos de	FORMATIVA

DESARROLLO	<p>Recuerdan los lineamientos y normas de la sesión para un funcionamiento óptimo, de la clase a distancia.</p> <p>Conocen conceptos asociados al Basquetbol, como su historia, reglas y vestimenta.</p> <p>Ejecutan rutina de ejercicios en casa utilizando una silla o piso, alimentos no perecibles</p> <p>Ejercicios</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Estocadas 2.-Flexo extensiones 3.- Elevación frontal. <p>Realizan 3 series de 10 repeticiones.</p>	<p>actividades de rendimiento motor y juegos individuales y colectivos.</p> <p>› El 80% de los estudiantes utilizan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva.</p> <p>› El 100% de los estudiantes Mantienen ordenados los espacios en que realizan las actividades físicas.</p> <p>› El 100% de los estudiantes ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.</p>	<p>alimentos. (azúcar, sal, arroz) Silla PPT Computador</p>	
CIERRE	<p>Vuelta a la calma.</p> <p>Elongaciones tren superior e inferior.</p> <p>Relajación</p> <p>Ticket de salida de lo aprendido en la clase.</p>			

CARLA GONZALEZ CAMILO
PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.