Colegio Aurora de Chile
CORMUN RANCAGUA

PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física **CURSO: 5° A – B** **PROFESOR: Gonzalo Aránguiz. – Carla González C.**

FECHA: 07 al 11 de Septiembre **CLASE Nº: 23** **Unidad Nº: II**

Habilidades Motrices

Estimados Padres, Apoderados y queridos Alumnos : Envío planificación y clase, de lo que se tratará la clase del Viernes 11 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. Ruta de aprendizaje. Objetivo de la clase.	› El 100% de los estudiantes ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades que conllevan actividades de rendimiento motor y juegos individuales y colectivos.	Botella de agua, para su hidratación. Espacio libre. Kilos de alimentos. (azúcar, sal, arroz)	FORMATIVA

DESARROLLO	Recuerdan los lineamientos y normas de la sesión para un funcionamiento óptimo, de la clase a distancia. Conocen conceptos asociados al Basquetbol, como su historia, reglas, medidas de la cancha, vestimenta y equipo. Ejecutan rutina de ejercicios en casa utilizando una silla o piso, alimentos no perecibles Ejercicios 1.- Estocadas 2.-Flexo extensiones 3.- Elevación frontal. Realizan 3 series de 10 repeticiones.	› El 80% de los estudiantes utilizan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva. › El 100% de los estudiantes Mantienen ordenados los espacios en que realizan las actividades físicas. › El 100% de los estudiantes ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.	Silla PPT Computador	
CIERRE	Vuelta a la calma. Elongaciones tren superior e inferior. Relajación Ticket de salida de lo aprendido en la clase.			

CARLA GONZALEZ CAMILO

PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.