



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 5° A – B

PROFESOR: Gonzalo Aránguiz. – Carla González C.

FECHA: 13 al 16 de Octubre

CLASE Nº: 28

Unidad Nº: II

Habilidades Motrices

Estimados Padres, Apoderados y queridos Alumnos : Envío planificación y clase, de lo que se tratará la sesión del Viernes 16 de Octubre , en ésta semana corresponde continuar conociendo y analizando el deporte colectivo del Handbol, te invito a trabajar con entusiasmo y compromiso.

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, tácticos y reglamentarios del deporte del Handbol, como iniciación. Realizar la rutina de ejercicios desde su hogar. | | › Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación, participación y perseverancia. | | |
| M | DESCRIPCIÓN DE LA CLASE ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS | INDICADOR | RECURSOS | EVALUACIÓN |
| INICIO | Ruta de aprendizaje. Lineamientos de la asignatura. 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. › El 80% de los estudiantes utilizan | Botella de agua, para su hidratación. Espacio libre. Silla PPT | FORMATIVA |

| | | | | |
|------------|--|---|--|--|
| DESARROLLO | <p>PPT Posiciones jugadores. Área de portería. Sanciones. Duración del juego. Tipos de lanzamientos. Señales de arbitro Dato curioso.</p> <p>Rutina de ejercicios en casa: Movilidad articular Half burpees 10 repeticiones por 3 series Estocadas 10 repeticiones por 3 series. Plancha extendida 15 seg. por 3 series.</p> | <p>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.</p> | | |
| CIERRE | <p>Vuelta a la calma. Elongaciones</p> | | | |

CARLA GONZALEZ CAMILO

PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.