



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 5° A – B

PROFESOR: Gonzalo Aránguiz. – Carla González C.

FECHA: 02 al 06 Noviembre

CLASE N°: 31

Unidad N°: II

Habilidades Motrices

Estimados Padres, Apoderados y queridos Alumnos : Envío planificación y clase, de lo que se tratará la sesión del Viernes 06 de Noviembre , en ésta semana corresponde realizar la clase de deportes colectivos, en este caso pasamos a conocer fundamentos básicos e iniciación al Voleibol, 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		
<p>Conocer fundamentos técnicos y tácticos del Voleibol.</p> <p>Realizar la rutina de ejercicios desde su hogar.</p>		› 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 Clase efectiva. 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 Computador	FORMATIVA

DESARROLLO	<p>PPT. Fundamentos técnicos y tácticos del Voleibol. Funciones del árbitro. Faltas Golpes básicos.</p> <p>Rutina de ejercicios en casa: Movilidad articular Half burpees 15 repeticiones por 3 series Estocadas 15 repeticiones por 3 series. Plancha extendida 10 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 Comentarios de la sesión.</p>			

CARLA GONZALEZ CAMILO

PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.