



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 5° A – B

PROFESOR: Gonzalo Aránguiz. – Carla González C.

FECHA: 09 al 13 Noviembre

CLASE N°: 32

Unidad N°: II

Habilidades Motrices

Estimados Padres, Apoderados y queridos Alumnos : Envío planificación y clase, de lo que se tratará la sesión del Viernes 13 de Noviembre , en ésta semana corresponde realizar la clase de deportes colectivos, en este caso pasamos a repasar y analizar fundamentos básicos de la 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		
Repasar y analizar fundamentos técnicos y tácticos de la iniciación al Voleibol. 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 Clase efectiva. Objetivo de la clase.			FORMATIVA

DESARROLLO	<p>PPT. Repaso de las funciones de los jugadores. Funciones de los árbitros. Analizan cada una de las faltas del deporte y sus diferencias Socializan y observan golpes básicos del deporte. -dedos -antebrazos -saque de tenis y de mano baja. -bloqueo -remache</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>			
CIERRE	<p>Vuelta a la calma. Elongaciones Ticket de salida: ¿Cuántos jugadores forman un equipo de Voleibol? ¿Cuáles son los golpes básicos del deporte? ¿Cuántos árbitros participan en un partido de Voleibol? Contesta las preguntas en tu cuaderno?</p>			

CARLA GONZALEZ CAMILO

PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.