



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



Curso: 5° básico

Profesores: Gonzalo Aránguiz - Carla González C.

Fecha: 23 al 27 Noviembre del 2020

Semana #34

RUTA DE APRENDIZAJE

Recordar
Normas de la
Clase.

Conocer y
socializar
Objetivo de la
clase.

Conocer y
socializar
concepto
semanal.

Conocer y
socializar
actividades a
realizar.

Desarrollar
clase en el
hogar.

LINEAMIENTOS DE LA ASIGNATURA

- *Debes tener una botella con agua, para hidratarte durante la clase.*
- *Busca un espacio adecuado para realizar la clase, libre de obstáculos.*
- *Debes utilizar ropa adecuada, para realizar la clase sin dificultades.*
- *Recuerda tomar las medidas higiénicas necesarias después de la clase.*

¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA QUE NUESTRA CLASE A DISTANCIA SEA EFECTIVA?

-Respetar los turnos para hablar.

-Tener un buen comportamiento.

-Debes estar atento a las explicaciones de las actividades



OBJETIVO DE LA CLASE

- › *Conocer fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del Voleibol y desarrollar en su hogar una rutina de ejercicios intramuros.*
- › *Retroalimentación evaluación formativa.*

REVISIÓN PRUEBA FORMATIVA

Se realiza corrección pregunta por pregunta.

Se resuelven dudas.

Explicar respuestas correctas.





¡A MOVERSE!

Ejercicios en casa



MATERIALES

- › *Un lugar sin obstáculos, que permita ejecutar los ejercicios sin dificultades.*
- › *Una silla*



RUTINA DE EJERCICIOS

- Movilidad articular

- Half Burpees

- Sentadillas

- Plancha extendida

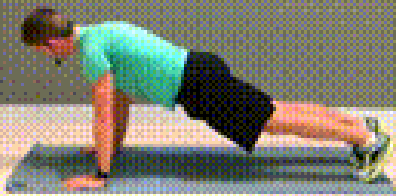
- Vuelta a la calma

3 series de 15
repeticiones

3 series de 25
segundos

DEBES DESCANSAR POR UN MINUTO, CADA
VEZ QUE TERMINES UN EJERCICIO.

SMILE
EAT BETTER
TRY
EXHALE
HALF BURPEES



PLANCHA



SENTADILLA





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?*



Buen Trabajo!



¡FELICITACIONES!