



**PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA**

**ASIGNATURA:** Educación Física

**CURSO:** 5° A – B

**PROFESOR:** Gonzalo Aránguiz. – Carla González C.

**FECHA:** 30 Noviembre al 4 Diciembre

**CLASE N°:** 35

**Unidad N°:** II

**Habilidades Motrices**

**Estimados Padres, Apoderados y queridos Alumnos :** Envío planificación y clase, de lo que se tratará la sesión de la semana #35 , en ésta semana, reforzaremos y recordaremos contenidos pasados que tengan que ver con las cualidades físicas, te invito a realizar la sesión 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 recordar conceptos de cualidades físicas vistas y socializadas durante el proceso. Desarrollan 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.		Botella de agua, para su hidratación. Espacio libre. Silla PPT	FORMATIVA

<b>DESARROLLO</b>	<p>Recuerdan ,refuerzan y repasan conceptos de las cualidades físicas:  Velocidad  Fuerza  Se dan ejemplos.  Se nombran diferencias.</p> <p>Rutina de ejercicios:  Movilidad articular.  Estocadas  Sentadillas  Skipping oblicuos  Cada ejercicio se realiza, 3 series por 15 repeticiones.</p>			
<b>CIERRE</b>	<p>Vuelta a la calma  Relajación  Aseo personal.</p>			

**CARLA GONZALEZ CAMILO**

**PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.**