



PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 5° A – B

PROFESOR: Gonzalo Aránguiz. – Carla González C.

FECHA: 07 al 11 Diciembre

CLASE Nº: 36

Unidad Nº: II

Habilidades Motrices

Estimados Padres, Apoderados y queridos Alumnos : Envío planificación y clase, de lo que se tratará la sesión de la semana #36 , en ésta semana, reforzaremos y recordaremos contenidos pasados y conceptos 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, ejemplos y diferencias de cualidades físicas trabajadas durante el año . 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

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

CARLA GONZALEZ CAMILO

PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.