



**PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA**

**ASIGNATURA:** Educación Física

**CURSO:** 5° A – B

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

**FECHA:** 14 al 18 Diciembre

**CLASE Nº:** 37

**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 #37 , 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.

Para finalizar, me gustaría que reflexionaras de acuerdo a lo sucedido en éste año.

- 1.-¿Sabías algo acerca del corona virus?
- 2.-¿Cómo reaccionaste, al enterarte que teníamos que estar encerrados para protegernos?
- 3.-¿Te imaginaste vivir algo así, alguna vez?
- 4.- A pesar de todo ¿ Qué te parecieron las clases de la asignatura? Según tu experiencia Qué habría que mejorar de las clases?

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

<b>INICIO</b>	<p>Ruta de aprendizaje.  Lineamientos de la asignatura.  Clase efectiva.  Objetivo de la clase.</p>		<p>Botella de agua, para su hidratación.  Espacio libre.  Silla  PPT</p>	<p>FORMATIVA</p>
<b>DESARROLLO</b>	<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>			
<b>CIERRE</b>	<p>Vuelta a la calma  Relajación  Aseo personal.</p>			

**CARLA GONZALEZ CAMILO**

**PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.**

