

**PLANIFICACIÓN CLASE DIARIA**

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**CURSO:** 8°A - B

**PROFESORES:** Cristian Herrera T. - Carla González C.

**FECHA:** 07 al 11 de septiembre

**CLASE N°:** 2

**Unidad N°:** II

<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJES</b>		<b>HABILIDADES</b>		
<b>EF07 OA 01:</b> 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, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).		Aplicar – Ejecutar – Reconocer- Demostrar		
<b>OBJETIVO DE LA CLASE</b>		<b>ACTITUDES</b>		
<b>Conocer fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del Voleibol y desarrollar en su hogar una rutina de ejercicios intramuros.</b>		› Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.		
<b>M</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA CLASE ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS METODOLOGICAS</b>	<b>INDICADOR 100%</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
<b>INICIO</b>	Saludo de bienvenida. Conocen el objetivo y ruta de aprendizaje de la clase, estas son socializadas con los estudiantes	›Ejecutan los ejercicios de manera correcta y sin mayores problemas.  ›Identifican y reconocen los conceptos asociados al Voleibol.	-Lugar apropiado  -Silla o piso  -Paquete de harina, sal, azúcar, etc.  -PPT  -Computador	FORMATIVA
<b>DESARROLLO</b>	-Recuerdan lineamientos y normas a seguir para el funcionamiento óptimo de las clases a distancia. -Conocen conceptos asociados al Voleibol, como su historia, reglas, vestimenta, etc.  -Ejecutan rutina de ejercicios en casa utilizando una silla o piso y alimentos no perecibles  1. Half Burpees 2. Plancha 3. Sentadillas  Realizan esta actividad en 3 series de 15 repeticiones cada una.			
<b>CIERRE</b>	Realizan la vuelta a la calma Se retoma la ruta de aprendizaje para verificar los logros del objetivo de la clase realizada.			