

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 90 minutos

FICHA N° 6 CUARTO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA2)

Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación al tiempo, el espacio y el número de personas, por ejemplo, dar cinco pases sin que el equipo rival lo intercepte o sin que el objeto caiga.

CONTENIDOS

Puntuación a través de lanzamientos y/o golpes al implemento de juego.★★★
Roles en el juego deportivo.★★
Normas reglamentarias y respeto al rival.★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada INICIO DE CLASES 10 minutos Control de Asistencia . Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.			
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre.. Duración: 10 minutos.	Manteniendo el equilibrio en cuclillas. Los estudiantes ubicados en parejas libremente en el espacio, se ubican frente a frente en posición cuclillas. A la señal del docente, deben empujar suavemente palma con palma de las manos al compañero intentando que pierda el equilibrio, junto con mantener el propio.		- Hombro con hombro. - En tríos.
	Materiales: - 8 conos. - 1 peto verde. - 1 peto rojo. - 1 aro por estudiante. Entorno: Espacio delimitado por conos. Duración: 10 minutos.	Desplazándose como automóvil con un aro. Los estudiantes ubicados en el espacio delimitado por los 8 conos, en posición de pie, cada uno con un aro en la cintura simulando manejar un auto. El docente debe dar las instrucciones tales como; retroceder, doblar, estacionarse. El recorrido es libre, por lo que estarán en permanente cambios de dirección. Cuando el docente levante el peto verde, deben correr; si levanta el peto rojo el grupo debe detenerse.		- En parejas en un aro. - En tríos, cada uno con un aro, formando un bus.
	Materiales: - 8 conos. Entorno: Espacio delimitado por conos. Duración: 10 minutos.	Levantando al compañero que está acostado. Los estudiantes ubicados en parejas libremente en el espacio delimitado por conos. Un integrante de la pareja se ubica en posición acostado decúbito dorsal con los brazos abiertos; el compañero, ubicado a un costado en posición de pie. A la señal del docente el que está de pie, debe levantar a su compañero tomándolo de las manos, teniendo la resistencia del que está acostado. Logrado el objetivo o cada 30 segundos, se cambian de roles.		- Sentado levantarlo desde las manos. - Sentado levantarlo desde las axilas.
FASE DE DESARROLLO	Materiales: - 8 conos. - 1 balón cada 5 estudiantes. - 1 peto cada 2 estudiantes. Entorno: Espacio delimitado por conos. Duración: 15 minutos.	En equipo pintando con el balón. Los estudiantes se distribuyen en 4 equipos. El espacio se delimita en 2 canchas con los 8 conos; se ubican 2 equipos en cada cancha, uno de ellos con peto y con 1 balón cada 5 estudiantes. A la señal del docente, el equipo con petos intenta pintar a la mayor cantidad de rivales lanzándoles el balón; sólo se puede sumar puntos si el balón toca de la cintura hacia abajo. Cada 3 minutos cambio de roles; la siguiente rotación es de rivales.		- Para pintar se debe haber dado el pases. - El equipo que pinta debe estar en un pie.
	5 minutos Pausa: hidratación y descanso.			
FASE FINAL	Materiales: - Tiza. - 1 pelota de tenis por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Con las palmas de las manos jugando tenis. Los estudiantes ubicados en parejas libremente en el espacio. Cada pareja tiene una pelota de tenis. Dibujan una línea con una tiza simulando una red de tenis. A la señal del docente, y utilizando sus manos como paletas, deben golpear la pelota intentando mantener la mayor cantidad de golpes posibles la pelota en movimiento, permitiéndose un solo bote entre golpe y golpe. Transcurrido 2 minutos, gana la pareja que logre mayor cantidad de golpes continuos.		- Rotando la pareja. - En cuartetos.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	En parejas elongando tomados de los hombros. Los estudiantes ubicados en parejas libremente en el espacio, en posición de pie, frente a frente a 1 metro de distancia. Ambos avanzan el pie derecho y estiran los brazos colocando las manos en los hombros del compañero, manteniendo la espalda recta. Al mismo tiempo, extienden una pierna derecha llevando la punta del pie hacia arriba, regulando el grado de estiramiento con la otra pierna, realizando la flexión. Mantener 30 segundos y cambian de extremidad sucesivamente.		- Individual apoyándose de un muro. - Con las dos piernas extendidas.
FINALIZACION DE LA CLASE 10 minutos Disposición del grupo para el término de las diversas actividades. Evaluación de la clase, higiene e hidratación para la continuación del estudiante en su jornada.				

Componentes de la Educación Física abordados:

