

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos

FICHA N° 11 CUARTO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA3)

Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como acoplarse en ataque y replegarse en defensa, utilizar el campo de juego a lo largo y ancho o reconocer el espacio del adversario.

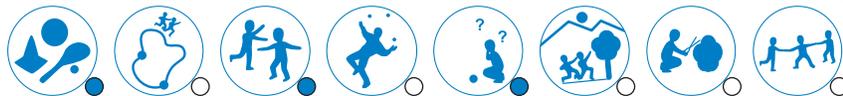
CONTENIDOS

Reglamentos de juegos deportivos.
Normas reglamentarias y respeto al rival.
Espacio, tiempo y roles durante el juego.

★★★
★★
★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
Capacidad física abordada	INICIO DE CLASES 7 minutos		
FASE DE INICIO	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Haciendo perder el equilibrio al compañero. Los estudiantes se distribuyen en parejas ubicados libremente en el espacio, en posición de pie, con los brazos cruzados en el pecho y saltando en un pie. Cada uno debe intentar que el compañero apoye el otro pié perdiendo el equilibrio, mediante la utilización de las manos. Cada vez que el compañero apoya el otro pié, se gana un punto. Al final el que obtiene mayor cantidad de puntos gana.	 - En tríos. - Se toman de una mano o ambas y se empujan.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Atrapando al último de la hilera. Los estudiantes ubicados libremente en el espacio, se forman grupos de 10. Cada grupo se forma en hilera y se toman de la cintura del compañero de adelante. A la señal del docente el primero de la hilera es la cabeza y el último la cola. La cabeza debe intentar alcanzar a la cola, la cual debe tratar de que no la pillen, sin soltarse de su hilera. Cada 30 segundos se cambian las posiciones de la hilera para que todos asuman estos roles.	 - Colocar una cola al último de la hilera. - Aumentar la cantidad de estudiantes.
FASE DE DESARROLLO	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Evitando que te toquen el pie. Los estudiantes distribuidos en parejas, ubicados libremente en el espacio, en posición de pie, frente a frente con las manos en la espalda. Cada uno debe intentar pisarle uno de los pies al compañero. Cada vez que lo logra es un punto. Quien obtenga más puntos gana.	 - Hacerlo en tríos. - Con las manos sobre los hombros.
	Materiales: - 8 conos. - 1 balón cada cancha. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Mini rugby II Los estudiantes se distribuyen en 4 equipos. El espacio se divide en 2 canchas, ubicándose 2 equipos en cada lado con un balón. Cada extremo de las canchas tiene una zona donde se marcan los puntos. El juego consiste en pasarse la pelota con las manos, pero el pase se realiza solamente hacia atrás o para el lado; el equipo que no tiene el balón puede recuperarlo si toca la cintura del jugador del equipo contrario que lleva el balón en la mano. Para anotar el punto deben dejar el balón en la zona marcada por los conos.	 - Mínimo 5 pases antes de anotar. - No dar pase a quien lo entregó.
FASE FINAL	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Tocando la punta del pie. Los estudiantes dispuestos en parejas, de pie frente a frente, uno levanta la pierna para que la pareja lo sostenga del pie. Luego el que levanta la pierna va con sus manos hacia adelante y se toca la punta del pie que es sostenido por su pareja sin flexionar la rodilla. Mantiene por 10 segundos y cambia de pierna. Luego invierten los roles.	 - Mantener 15 segundos. - Hacerlo individualmente con apoyo en otra superficie.
	FINALIZACION DE LA CLASE 3 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:



Observaciones del profesor:
