

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 90 minutos

FICHA N° 12 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 y 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	
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada	INICIO DE CLASES 10 minutos			
		Materiales: - Tiza. Entorno: Multicancha. Duración: 10 minutos.	En parejas avanzando por la línea. Ubicados en parejas en posición de pie sobre una línea marcada con tiza o la líneas de la multicancha; cada pareja se coloca espalda contra espalda con los codos entrelazados y parados en el pie derecho. A la señal del docente deben desplazarse por la línea saltando ambos en un pie. No se pueden soltar de los brazos ni pisar fuera de la línea.		- Desplazarse a pies juntos. - Un compañero con los ojos cerrados.
FASE DE DESARROLLO		Materiales: No requiere. Entorno: Multicancha. Duración: 10 minutos.	Avanzando en hileras ir en un pie y volver trotando. El curso distribuido en grupos de 5 estudiantes formados en hileras en posición de pie detrás de una línea. Tomados del tobillo del compañero que se ubica delante, a la señal del docente deben ir saltando en un pie hasta el otro extremo de la cancha y retornar trotando en la misma hilera. Cada vez que se complete el recorrido sin que ningún compañero salga de la hilera deben contar una vuelta. Al finalizar el tiempo se cuentan las vueltas realizadas.		- Desplazarse en el pie izquierdo. - Hileras de 8 estudiantes.
		Materiales: No requiere. Entorno: Multicancha. Duración: 10 minutos.	Traccionando al compañero hasta la línea. Distribuidos en parejas, frente a frente en posición de pie, tomados de las manos entre dos líneas separadas a uno 3 metros. A la señal del docente, deben traccionar intentando que el compañero traspase la línea. Cada vez que el compañero traspase la línea es un punto. Cada 1 minuto se cambian parejas. Al finalizar se totalizan los puntos de cada estudiante.		- Con una cuerda. - Aumentar la distancia de separación de las líneas.
		Materiales: - 8 conos. - 1 balón en cada cancha. Entorno: Espacio delimitado por conos. Duración: 15 minutos.	Jugando fútbol en posición cangrejo. Los estudiantes se dividen en 4 equipos. Se enfrentan uno contra uno, en 2 canchas delimitadas por conos formando un cuadrado, agregando un arco en cada extremo. Todos los jugadores se mueven en posición "cangrejo", con cuatro apoyos decúbito dorsal. Con un balón que sólo puede ser jugado con los pies, cada equipo intenta hacer la mayor cantidad de goles en el arco contrario.		- Mínimo de 5 pases antes de anotar. - No dar pase a quien lo entregó.
5 minutos		Pausa: hidratación y descanso.			
FASE FINAL		Materiales: - 12 conos. - 1 balón cada 20 estudiantes. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Mini-Hándbol. Los estudiantes se dividen en equipos de 5. Se enfrentarán de 2 equipos en 2 canchas delimitadas por conos, agregando un arco en cada extremo. Todos los jugadores se desplazan libremente; con un balón que sólo puede ser jugado con las manos, cada equipo intentará hacer la mayor cantidad de goles en el arco contrario. Sólo se puede avanzar dando pases y para quitar el balón se debe interceptar en el aire. Cada 2 minutos hay cambio de equipos.		- Jugar con 4 balones en cada cancha. - Jugar con 2 arqueros en cada equipo.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Elongando llevando los brazos atrás. Los estudiantes se ubican en parejas. Uno de ellos con el tronco erguido lleva sus brazos hacia atrás; el compañero se los toma y lo ayuda a llegar con sus brazos estirados lo más arriba y atrás que pueda. Cuando ya no puede llevar los brazos más arriba, mantiene por 10 segundos. Luego mueve sus brazos en forma libre para soltar la articulación del hombro y cambian de roles.		- Realizar la acción con un brazo primero y el otro después. - Realizar la acción de forma individual.
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:

