

FICHA N° 15 CUARTO BASICO

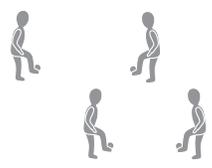
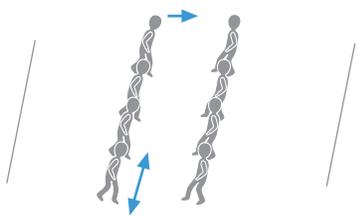
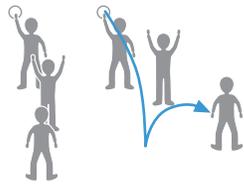
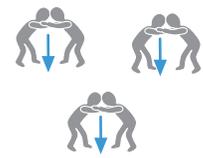
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA10)

Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas y los roles asignados, respetando las decisiones de la autoridad y organizar equitativamente los equipos.

CONTENIDOS

Normas reglamentarias y respeto al rival.
Reglamentos de juegos deportivos.
Pasar y recibir implementos de juegos.

★★★
★★
★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
FASE DE INICIO FASE DE DESARROLLO FASE FINAL	Capacidad física abordada 	INICIO DE CLASES 7 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: - 1 pelota de tenis por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Manteniendo la pelota de tenis en equilibrio. Los estudiantes ubicados libremente en el espacio, manteniendo el equilibrio en un pie. Sostienen una pelota de tenis en el empeine del pie que está en el aire. Mantienen la posición el mayor tiempo posible. Si se cae la pelota, vuelven a intentar la tarea. Cada 1 minuto se cambia el pie de apoyo.		- Brazos extendidos hacia arriba. - Apoyados en la punta de un pie.
	Materiales: - 1 silbato. - 2 líneas. Entorno: Espacio delimitado por conos. Duración: 10 minutos.	En fila desplazándose en las líneas. Los estudiantes distribuidos en 2 equipos, ubicados frente a frente, separados 1 metro. Ante un silbato del docente los grupos deben ir trotando hacia el extremo de la cancha de su propio lado; si el silbato suena 2 veces, deben ir al otro extremo. Mientras esperan la señal, deben permanecer todos los estudiantes rebotando en el lugar.		- Desplazarse en un pie. - Desplazarse tomados de una mano.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Sentado levantando las piernas extendidas. Los estudiantes distribuidos libremente en el espacio, en posición sentado, apoyando las manos a un costado. A la señal del docente deben levantar ambas piernas y mantenerlas en el aire durante 30 segundos.		- Separar y juntar piernas. - Flexionar y extender las piernas.
	Materiales: - 1 balón por cada 3 estudiantes. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Dando pases al compañero sin perder el balón. Todos los estudiantes se distribuyen en tríos, libremente en el espacio, cada trío con un balón, con un integrante en el centro y los dos compañeros en sus extremos. A la señal del docente, los estudiantes ubicados en los extremos deben darse pases intentando que no sea interceptado por el compañero que está al centro. No deben desplazarse con el balón en las manos y el pase debe ser con un bote. Cada 1 minuto se cambian de ubicación en el trío.		- Sin bote. - Recepcionar con una mano.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	En parejas estirando el cuerpo desde los hombros. En parejas, ubicados frente a frente con las piernas separadas y extendidas, se toman de los hombros de su compañero con los brazos extendidos, realizando una flexión de tronco frontal simulando una casa. Deben mantener la posición durante 10 segundos y reiteran la tarea.		- Mantener por 12 segundos. - En tríos.
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:
