

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

FICHA N° 18 CUARTO BASICO

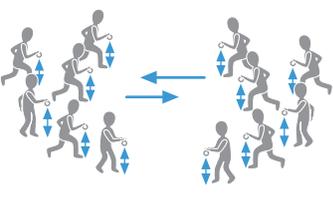
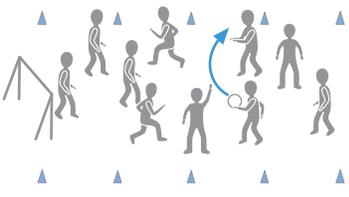
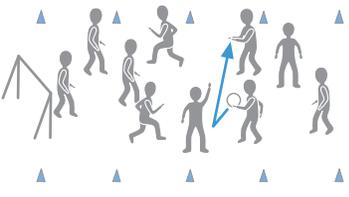
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA10)

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

Técnicas y tácticas de juego.
 Pasar y recibir implementos de juego.
 Roles del juego.

★★★
 ★★
 ★

		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: - 1 pelota de tenis por estudiante.	Desplazándose con una pelota en la palma de la mano. Los estudiantes distribuidos libremente en el espacio sostienen una pelota de tenis en la palma de la mano, sin tomarla con los dedos. A la señal del docente, deben desplazarse por el espacio caminando con el brazo extendido sin que se caiga la pelota. Cada 30 segundos cambian de mano.		- En un pie. - La pelota en el dorso de la mano.
		Entorno: Multicancha.			
		Duración: 10 minutos.			
FASE DE DESARROLLO		Materiales: - 8 conos. - 1 pelota de tenis por estudiante.	Cruzando la cancha boteando con una pelota de tenis. Los estudiantes distribuidos en 2 grupos, ubicados uno en cada extremo de la multicancha. Cada estudiante con una pelota de tenis en la mano. A la señal del docente, cada grupo debe trasladarse continuamente hacia el otro lado de la cancha, boteando y esquivando a los compañeros.		- Avanzar lanzando la pelota hacia arriba. - Llevar la pelota conduciéndola con el pie.
		Entorno: Multicancha.			
		Duración: 10 minutos.			
		Materiales: No requiere.	Empujando con la planta de los pies. Los estudiantes ubicados libremente en el espacio, en parejas, sentados en el suelo con las piernas levantadas y las plantas de los pies juntos. Cada uno intenta que el otro tenga que abandonar esa posición empujando contra las plantas de los pies o esquivando sus empujes.		- En tríos. - Con los brazos delante del pecho.
Entorno: Espacio libre.					
Duración: 10 minutos.					
	Materiales: - 12 conos. - 2 balones. - 4 arcos.	Balón mano dando pases sin bote. Los estudiantes se dividen en equipos de a 5. Se enfrentan de a 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 intenta 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.	
	Entorno: Espacio delimitado por conos.				
	Duración: 15 minutos.				
5 minutos		Pausa: hidratación y descanso.			
	Materiales: - 12 conos. - 2 balones. - 4 arcos.	Balón mano dando pases con bote. Los estudiantes se dividen en equipos de a 5. Se enfrentan de a 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 intenta hacer la mayor cantidad de goles en el arco contrario. Sólo se puede avanzar dando pases con un bote y para quitar el balón se debe interceptar en el aire. Cada 2 minutos cambio de equipos.		- Dos balones por cancha. - Lanzar para hacer un gol en un pie.	
	Entorno: Espacio delimitado por conos.				
	Duración: 15 minutos.				
FASE FINAL		Materiales: No requiere.	Elongando tomándose el detrás de la rodilla. Los estudiantes se ubican en el espacio individualmente en posición decúbito dorsal con el cuerpo extendido; a la señal del docente, levantan la pierna derecha extendida y la sostienen con ambas manos por la parte posterior del muslo manteniendo por 10 segundos. Luego repiten la acción con la pierna izquierda. Realizan esta secuencia reiteradamente.		- Mantener por 15 segundos. - Realizar la acción con ambas piernas al mismo tiempo.
		Entorno: Espacio libre.			
		Duración: 5 minutos.			
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:

