

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos

FICHA N° 5 CUARTO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA2)

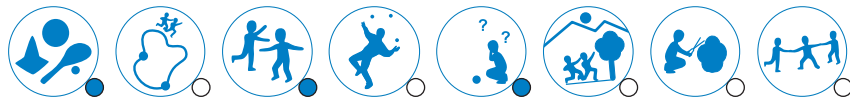
Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación al tiempo, el espacio y el número de personas, por ejemplo, dar cinco pases sin que el equipo rival lo intercepte o sin que el objeto caiga.

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 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.		
	FASE DE DESARROLLO		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Rodando y manteniendo el equilibrio. Todos los estudiantes deben ubicarse en el espacio libre, a la señal del docente se acuesta con sus brazos extendidos en línea con el cuerpo; a la señal del docente ruedan 4 vueltas como panqueques, tratando de no golpearse con los demás. Levantarse y quedar en equilibrio como una paloma por cinco segundos. Repetir la acción rodando hacia el otro lado.	 - Posiciones en un pie. - Realizar las posiciones con los ojos cerrados.
			Materiales: - 8 conos. Entorno: Espacio delimitado por conos. Duración: 10 minutos.	Arrancando como canguro. Los estudiantes distribuidos libremente en el espacio delimitado por 8 conos, deben arrancar imitando el desplazamiento de los canguros: saltando a pies juntos. Designados por el docente, 3 estudiantes intentan atraparlos desplazándose en un pie, con las manos sobre la cabeza. Quien es atrapado, debe quedar en 4 apoyos durante 10 segundos, reintegrándose al juego.	 - Arrancar en un pie. - Con las manos al costado.
			Materiales: -1 tiza. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Sacando al compañero del círculo. Los estudiantes se distribuyen en parejas dentro de un círculo demarcado en el suelo, frente a frente, tomados de las manos. A la señal del docente tratan de hacer salir a su compañero del círculo, traccionándolo o empujándolo sin soltar las manos. Cada vez que se logre sacar del círculo al compañero, es un punto.	 - Trios. - Tomarse de una sola mano.
			Materiales: - 2 balones por cada grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Dando la mayor cantidad de pases. Los estudiantes distribuidos en grupos de 4 formados en círculos. Dentro de cada círculo se ubican 2 balones. A la señal del docente, durante 30 segundos tienen que hacer la mayor cantidad de pases con los pies entre los compañeros, sin que los balones salgan del círculo. Cada integrante del grupo debe contar sus pases. Finalizado el tiempo, deben sumar la totalidad de pases ejecutados por el grupo.	 - Grupos de a 6 estudiantes. - Con 3 balones.
			Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Flexionando el tronco con ayuda del compañero. Los estudiantes ubicados en parejas libremente en el espacio; uno se ubica sentado con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies juntos y la espalda recta. El compañero se ubica por la espalda y lo empuja suavemente hacia adelante, tratando de que lleve el pecho hacia los pies. Mantienen la posición por 30 segundos y cambian de rol sucesivamente.	 - Con las extremidades extendidas. - De manera individual
	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:
