

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos

FICHA N° 7 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.

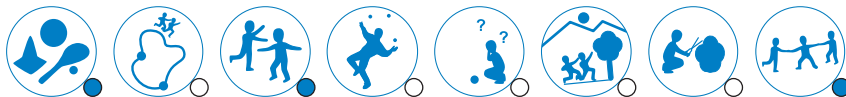
CONTENIDOS

Sistemas simples de juego para defender.
Roles en el juego deportivo.
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.	Manteniendo el equilibrio en un pie. Los estudiantes ubicados libremente en el espacio en posición de pie; separados de sus compañeros a una distancia que les permita levantar una extremidad inferior. A la señal del docente el estudiante sin desplazarse debe mantener el equilibrio en un pie, levantando la otra extremidad extendida y levantando sus brazos por el costado, simulando la posición paloma. Cada 20 segundos cambian extremidad.		- Realizarlo con los ojos cerrados. - Posición paloma en punta de pie.
	Entorno: Espacio libre.			
	Duración: 5 minutos.			
	Materiales: No requiere.	Desplazándose en parejas en tres pies. Los estudiantes se forman en parejas en varias hileras en el extremo de la cancha. Las parejas están hombro con hombro, abrazadas. A la señal del docente todas las hileras simultáneamente deben desplazarse hacia adelante, debiendo las parejas coordinar sus pasos de manera que los pies que quedan juntos vayan al mismo tiempo, simulando tener tres pies. Posteriormente repiten la acción de vuelta, sucesivamente.		- Avanzar hacia atrás. - Desplazarse libremente por el entorno.
	Entorno: Espacio delimitado por conos.			
Duración: 10 minutos.				
FASE DE DESARROLLO	Materiales: No requiere.	Evitando que el compañero me gire estando acostado. Los estudiantes ubicados en parejas libremente en el espacio. Un integrante de la pareja deberá estar acostado en posición decúbito dorsal y el compañero ubicado a un costado en posición de pie. A la señal del docente, el que está de pie debe ubicarse en posición cuclillas e intentar girar al compañero, mientras éste brinda resistencia estirando brazos y piernas. Cada 30 segundos cambian de roles y determinan qué compañero logra mantener su posición sin que lo giren.		- Tríos; dos acostados. - Girarlo en 360°.
	Entorno: Espacio libre.			
	Duración: 5 minutos.			
FASE FINAL	Materiales: - 2 balones por cada 8 estudiantes.	Interceptando el balón en el círculo. Los estudiantes distribuidos en grupos de 8, ubicados en círculos en el espacio. Cada círculo dispone de 2 balones y ubica a 3 estudiantes en el centro. Los 5 que quedan formando el círculo deben darse pases con las manos y los del centro deben interceptarla, sin tocar a los compañeros. Quien logre tomar el balón pasa al círculo y quien pierde el balón se ubica en el centro.		- Solo 2 segundos con el balón en las manos. - Pases con los pies.
	Entorno: Espacio libre.			
	Duración: 10 minutos.			
FASE FINAL	Materiales: No requiere.	Ayudando a la flexión empujando desde la espalda. Los estudiantes ubicados en parejas libremente en el espacio. Un estudiante se ubica sentado con las rodillas extendidas y la espalda recta. El compañero se ubica por la espalda y lo empuja suavemente hacia adelante, tratando de que lleve la frente hacia las rodillas. Mantener esa posición por 30 segundos y cambiar de rol. Repetir sucesivamente la acción.		- De manera individual. - Mantener 20 segundos.
	Entorno: Espacio libre.			
Duración: 5 minutos.				
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:

