

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

FICHA N° 8 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	
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: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Equilibrando el cuerpo en diferentes posiciones. Los estudiantes ubicados libremente en el espacio, de manera que ninguno toque al otro. A la señal del docente, intentan equilibrar el cuerpo en diferentes segmentos: en la punta de los pies, en dos pies y una mano. Cada posición de equilibrio debe ser mantenida por 10 segundos.		- Desplazándose en la posición de equilibrio. - Con los ojos cerrados.
	Materiales: - 8 conos. - 1 peto cada 2 estudiantes. Entorno: Espacio delimitado por conos. Duración: 10 minutos.	En grupo atrapando al equipo contrario. Los estudiantes distribuidos en 2 grupos ubicados en el espacio delimitado por los 8 conos, en posición de pie. Uno de los grupos se identifica con petos. A la señal del docente, el equipo sin petos debe pillar a la mayor cantidad del equipo contrario. Quien es atrapado debe quedarse en el lugar saltando en dos pies, hasta que un compañero le toque la espalda. Cada 1 minuto se cambian de roles.		- Saltar en un pie. - Sentarse y ponerse de pie.
	Materiales: - 8 conos. - 1 peto cada 2 estudiantes. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Los granjeros atrapan y levantan a chanchitos. Los estudiantes ubicados en el espacio delimitado por los conos. El grupo se divide en dos equipos, uno de ellos identificado con petos; unos son granjeros y los otros chanchitos. A la señal del docente, los chanchitos deberán arrancar en cuadrupedia de los granjeros. Cuando atrapen un chanchito, deben sostenerlo en brazos por 5 segundos y soltarlo. Los chanchitos deben intentar no ser atrapados. Cada 2 minutos se cambian de roles.		- Pillar en un pie. - Sostenerlo por 10 segundos.
FASE DE DESARROLLO	Materiales: - 1 línea cada 2 grupos. - 8 conos. Entorno: Espacio delimitado por conos. Duración: 15 minutos.	Ubicándose al otro lado lo más rápido posible. El curso se forma en grupos de 3 a 8 estudiantes. Se conforman parejas de grupos las que se ubican frente a frente a una distancia de unos 2 metros de una línea central. A la señal del docente, cada grupo, lo más rápido posible, debe ubicarse en la posición del grupo que tiene frente a ellos; quien lo haga primero obtiene 1 punto. Cada 1 minuto, se rotan las parejas de grupos. Al finalizar el juego, el grupo que haya sumado más puntos es el ganador.		- Formar parejas de grupos en hileras detrás de un cono. - Desplazarse en cuclillas.
	5 minutos Pausa: hidratación y descanso.			
	Materiales: - 4 balones de básquetbol. - 16 conos. - 20 petos. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Dando pases en básquetbol. El curso se forma en equipos de 5 estudiantes; la multicancha se subdivide en 4 sectores iguales delimitados por 4 conos. En cada sector se ubican 2 equipos, uno de ellos con petos y con un balón de básquetbol. El equipo que tiene el balón debe tratar de dar la mayor cantidad de pases con las manos, sin que la intercepte el otro equipo. Sólo se puede avanzar boteando, y una vez detenido, debe dar un pase. No se permite tocar al compañero. Cada 2 minutos se rotan los equipos.		- Sin botear. - Pases con una mano.
Materiales: - 1 bastón por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Empujo el bastón con los pies. Los estudiantes ubicados libremente en el espacio, sentados en el suelo con las piernas flexionadas; cada uno con un bastón, deben ubicarlo en la planta de los pies. A la señal del docente, deben estirar las piernas lentamente hasta conseguir estirarlas completamente, manteniendo esa posición por 30 segundos. Luego sueltan suavemente y reiteran la acción.		- En parejas. - Sin bastón, tocando la punta de los pies con las manos.	
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:

