

# Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

## FICHA N° 16 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	Capacidad física abordada	<b>INICIO DE CLASES</b> 10 minutos			
		<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Multicancha.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Equilibrándose en la línea.</b>  Los estudiantes se ubican libres en el espacio; a la señal del docente comienzan a desplazarse trotando por el espacio en cualquier dirección; a la nueva señal del docente, deben ubicar cualquier línea de la cancha, situarse sobre ella y mantener el equilibrio en un pie hasta que el docente diga "sigan desplazándose". Se repite la acción varias veces.		- Desplazarse saltando apies juntos.  - En parejas.
		<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Multicancha.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Avanzando por las líneas.</b>  Los estudiantes se ubican en hileras de a 5 integrantes, los que se disponen en cualquiera de las líneas de la multicancha. A la señal del docente comienzan a trotar procurando hacerlo sólo por sobre las líneas de la cancha. Cada integrante del grupo debe estar atento a que otro grupo no venga de frente por la misma línea, si así fuera deben dar media vuelta y cambiar de dirección.		- Desplazarse saltando a pies juntos.  - Las hileras tomadas de las manos.
FASE DE DESARROLLO		<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Multicancha.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Frenando al compañero tomándolo de la cintura.</b>  Los estudiantes ubicados en parejas, libremente en el espacio, en posición de pie. Un integrante de la pareja toma por detrás de la cintura a su compañero. A la señal del docente el que está adelante intenta avanzar, mientras el compañero opone resistencia frenándolo. Cada 30 segundos hay cambio de rol.		- En tríos.  - Frente a frente tomados de las manos, desplazarse hacia atrás.
		<b>Materiales:</b> - 12 conos. - 1 balón por cancha. - 2 arcos en cada cancha. <b>Entorno:</b> Multicancha.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Mini-fútbol.</b>  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 cualquier segmento excepto las manos, cada equipo intenta hacer la mayor cantidad de goles en el arco contrario. Para quitar el balón se debe interceptar y no quitar. Cada 2 minutos hay cambio de equipos.		- Jugar con 2 balones en cada cancha.  - Jugar con 2 arqueros en cada equipo.
	5 minutos		<b>Pausa:</b> hidratación y descanso.		
FASE FINAL		<b>Materiales:</b> - 4 aros frente a cada hilera.  <b>Entorno:</b> Multicancha.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Mini-Hándbol con aros.</b>  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 con un aro colgando. 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 aro contrario. Sólo se puede avanzar dando pases y para quitar el balón se debe interceptar en el aire. Cada 2 minutos se realiza cambio de equipos.		- Jugar con 2 balones en cada cancha.  - Colgar 2 aros en cada arco.
		<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Elongando llevando los brazos atrás y arriba.</b>  Los estudiantes se ubican en parejas. Uno de ellos con el tronco erguido lleva sus brazos hacia atrás; el compañero se los toma y lo ayuda a llegar con sus brazos estirados lo más arriba y atrás que pueda. Cuando ya no puede llevar los brazos más arriba, mantiene por 10 segundos la posición. Luego mueve sus brazos en forma libre para soltar la articulación del hombro y cambian de roles.		- Realizar la acción con un brazo primero y el otro después.  - Realizar la acción de forma individual.
	<b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 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:

