

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos

FICHA N° 13 CUARTO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA3)

Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como acoplarse en ataque y replegarse en defensa, utilizar el campo de juego a lo largo y ancho o reconocer el espacio del adversario.

CONTENIDOS

Espacio, tiempo y roles durante el juego.

Puntuación a través de lanzamientos y/o golpes al implemento de juego.

Técnicas y tácticas de juego.

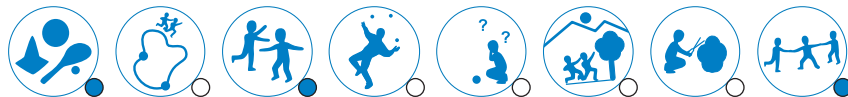
★★★

★★

★

	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.			
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Mantenerse de pie intentando botar al compañero. Los estudiantes distribuidos libremente en el espacio en parejas, se ubican en posición de pie con los brazos cruzados en el pecho y apoyados en un solo pie. A la señal del docente, intentan hacer perder el equilibrio al compañero, sin perder el propio. Cada vez que el compañero pierde el equilibrio se gana un punto y comienza de nuevo el desafío.		- En trios. - Con los brazos arriba.
FASE DE DESARROLLO	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Atrapando al último de la hilera. Los estudiantes ubicados libremente en el espacio, se forman grupos de 10. Cada grupo se forma en hilera y los estudiantes se toman de la cintura del compañero de adelante. A la señal del docente el primero de la hilera es la cabeza y el último la cola. La cabeza debe intentar alcanzar a la cola, la cual debe tratar de que no la pillen, sin soltarse de su hilera. Cada 30 segundos se cambian las posiciones de la hilera para que todos asuman estos roles.		- Colocar una cola al último de la hilera. - Aumentar la cantidad de estudiantes.
	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.
FASE FINAL	Materiales: - 8 conos. - 1 balón en cada cancha. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Mini rugby II Los estudiantes se distribuyen en 4 equipos. El espacio se divide en 2 canchas, ubicándose 2 equipos en cada lado con un balón. Cada extremo de las canchas tiene una zona donde se marcan los puntos. El juego consiste en pasarse la pelota con las manos, pero el pase se realiza solamente hacia atrás o para el lado; el equipo que no tiene el balón puede recuperarlo si toca la cintura del jugador del equipo contrario que lleva el balón en la mano. Para anotar el punto deben dejar el balón en la zona marcada por los conos.		- Mínimo 5 pases antes de anotar. - No dar pase a quien lo entregó.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Tocando la punta del pie. Los estudiantes dispuestos en parejas, de pie frente a frente, uno levanta la pierna para que la pareja lo sostenga del pie. Luego el que levanta la pierna va con sus manos hacia adelante y se toca la punta del pie que es sostenido por su pareja sin flexionar la rodilla. Mantiene por 10 segundos y cambia de pierna. Luego invierten los roles.		- Mantener 15 segundos. - Hacerlo individualmente con apoyo en otra superficie.
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:
