

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 90 minutos



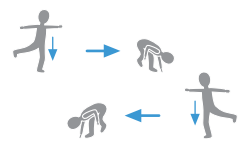

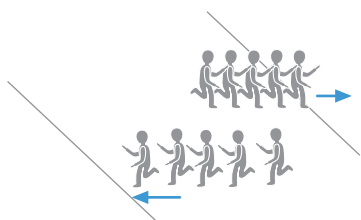

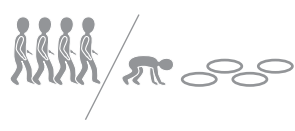

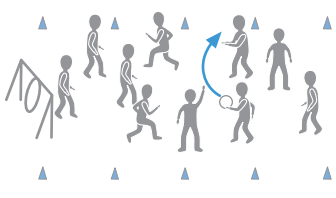


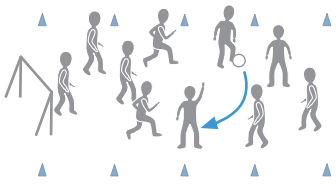



FICHA N° 14 CUARTO BASICO

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 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.	Manteniendo el equilibrio en un pie y tocar el piso. Los estudiantes distribuidos libremente en el espacio. A la señal del docente deben equilibrarse en un pie; bajar a tocar el piso con la mano que señala el docente y retomar la posición erguida, sin perder el equilibrio.		- En parejas. - Con los ojos cerrados.
		Materiales: No requiere. Entorno: Multicancha. Duración: 10 minutos.	En hileras ir en un pie y volver trotando. El curso distribuido en grupos de 5 estudiantes formados en hileras en posición de pie detrás de una línea. Tomados del tobillo del compañero que se ubica delante, a la señal del docente deben ir saltando en un pie hasta el otro extremo de la cancha y retornar trotando en la misma hilera. Cada vez que se complete el recorrido sin que ningún compañero salga de la hilera deben contar una vuelta. Al finalizar el tiempo se cuentan las vueltas realizadas.		- Desplazarse en el pie izquierdo. - Hileras de 8 estudiantes.
		Materiales: - 4 aros frente a cada hilera. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Pasando aros en cuatro apoyos. Los estudiantes distribuidos en hileras de 5 detrás de una línea. Frente a cada hilera se ubican 4 aros en zigzag. A la señal de docente deben salir en cuatro apoyos en posición decúbito abdominal, pasando por los aros. Vuelven trotando y reinician el recorrido.		- Decúbito dorsal. - Separar los aros.
FASE DE DESARROLLO		Materiales: - 4 aros frente a cada hilera. Entorno: Multicancha. Duración: 15 minutos.	Mini-Hándbol con aros. Los estudiantes se dividen en equipos de 5. Se enfrentan de 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 arco 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.
	5 minutos		Pausa: hidratación y descanso.		
FASE FINAL		Materiales: - 12 conos. - 1 balón por cancha. - 2 arcos en cada cancha. Entorno: Multicancha. Duración: 15 minutos.	Mini-fútbol. Los estudiantes se dividen en equipos de 5. Se enfrentan de 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 en el aire. Cada 2 minutos hay cambio de equipos.		- Jugar con 2 balones en cada cancha. - Jugar con 2 arqueros en cada equipo.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Flexionando el tronco en círculo. Los estudiantes distribuidos en grupos de 5, sentados en círculo tomados de las manos y con las piernas extendidas juntas. A la señal del docente llevan flexionando el tronco al frente manteniendo la posición durante 30 segundos.		- Individual. - Piernas separadas.
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:

