

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 90 minutos





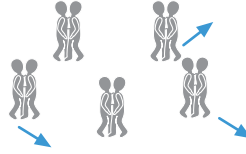



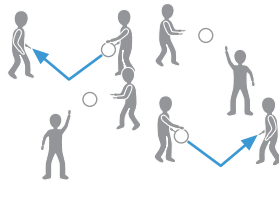


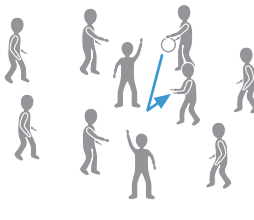



FICHA N° 36 CUARTO BASICO

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

Conductas de colaboración y apoyo hacia sus pares. ★★★
Adaptación a grupos de trabajo. ★★
Deseos de aprender y participar con dedicación en las clases. ★

		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 cuclillas. Los estudiantes ubicados en parejas libremente en el espacio, se ubican frente a frente en posición cuclillas. A la señal del docente, deben empujar suavemente palma con palma de las manos al compañero intentando que pierda el equilibrio, junto con mantener el propio.		- Hombro con hombro. - En tríos.
		Materiales: - 1 hoja de papel por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Transportando el papel unidos en parejas. Distribuidos en el espacio libre, en parejas, deben colocarse una hoja de papel entre pecho y pecho. A la señal del docente deben caminar tratando de que no se caiga el papel y evitar tocarse con los compañeros. Si el papel se cae, lo recogen, ambos deben rebotar 20 veces y volver a intentarlo. En todo momento deben estar desplazándose.		- Cambiar segmentos corporales que afirmen el papel. - Desplazarse en un pie.
		Materiales: - 1 cono por grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Traccionando hasta que toquen el cono con los pies. Distribuidos en grupos de 4, forman un círculo tomados de las manos con un cono en el centro. Cada integrante representa un punto cardinal. El docente nombra un punto cardinal, al cual los demás deben traccionarlo hasta que toque el cono con los pies. Hacer hincapié en que deben traccionar de las manos.		- Nombrar dos puntos cardinales. - En cuclillas.
FASE DE DESARROLLO		Materiales: - 1 balón de básquetbol por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	En parejas dando pases de básquetbol. Distribuidos en parejas, libremente en el espacio, cada pareja con un balón de básquetbol. A la señal del docente, deben darse pases desplazándose por el entorno sin chocar con los compañeros. Los pases serán escogidos por los estudiantes, exigiéndose que antes de ser tomado, de un bote.		- Atrapar sin bote el balón. - En tríos.
	5 minutos		Pausa: hidratación y descanso.		
FASE FINAL		Materiales: - 1 balón en cada cancha. - 20 conos. Entorno: Espacio delimitado por conos. Duración: 15 minutos.	Mini básquetbol sin tablero. Los estudiantes se distribuyen homogéneamente en 8 equipos. La multicancha se divide en 4 mini canchas con conos y en cada una de ellas se enfrentan 2 equipos. Los estudiantes deben tratar de dar la mayor cantidad de pases sólo con las manos, sin que la intercepte el otro equipo. La única regla es que no pueden dar más de 3 pasos con el balón con las manos. Cada partido durará 3 minutos y se cambian los rivales.		- Sin botear. - Máximo un bote.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Flexionando el tronco con ayuda del compañero. Los estudiantes ubicados en parejas libremente en el espacio; uno se ubica sentado con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies juntos y la espalda recta. El compañero se ubica por la espalda y lo empuja suavemente hacia adelante, tratando de que lleve el pecho hacia los pies. Mantienen la posición por 30 segundos y cambian de rol sucesivamente.		- Con las extremidades extendidas. - De manera individual
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:

