

# Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 90 minutos

## FICHA N° 8 TERCERO BASICO

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA5)

Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal.

### CONTENIDOS

Grupos de movimiento y ritmo. ★★★  
 Coordinación y gracia en acciones motrices. ★★  
 Sentido positivo de la competición y formación de la autosuperación. ★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	<b>Capacidad física abordada</b> <b>INICIO DE CLASES</b> 10 minutos <b>Control de Asistencia. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.</b>			
	<b>Materiales:</b> - 5 aros por grupo.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Saltando los aros tomados de las manos.</b>  Los estudiantes distribuidos en hileras de 5, en posición de pie tomados de la mano; frente a cada hilera se disponen 5 aros continuos, los que deben saltar en un pie sin soltarse de las manos.		- Saltando a pies juntos.  - Hacia atrás.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>La sombra del compañero.</b>  Los estudiantes se agrupan en parejas y se distribuyen libremente por el espacio, uno detrás del otro; a la señal del docente el de adelante se desplaza por el espacio como él decida: saltando, corriendo, gateando, dando saltos, giros. El otro integrante de la pareja va atrás imitando todos los movimientos por un tiempo de 1 minuto para posteriormente cambiar los roles.		- En tríos.  - Cambiar de roles cada 30 segundos.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Levantando del suelo con una mano al compañero.</b>  Distribuidos en el espacio libre en parejas, uno sentado en el suelo y el otro ubicado al frente en posición de pie, tomados de una mano. A la señal del docente el que está de pie debe levantar al que está sentado traccionándolo con una mano.		- Levantar a dos compañeros.  - Levantar con mano cruzada.
	<b>Materiales:</b> - 2 aros por grupo.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Pasando el aro sin soltar la ronda.</b>  Distribuidos en círculos de 6, tomados de las manos; se colocan 2 aros en medio de la cadena formada por los brazos de los participantes. A la señal del docente deben pasar los aros hacia la derecha, de un estudiante a otro, sin soltar las manos hasta conseguir dar la vuelta a todo el círculo.		- 3 aros por grupo.  - Aros más pequeños.
<b>5 minutos. Pausa: hidratación y descanso.</b>				
FASE DE DESARROLLO	<b>Materiales:</b> - 1 balón por hilera. - 1 aro por hilera.  <b>Entorno:</b> Multicancha.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Transportando el balón entre las piernas hasta el aro.</b>  Distribuidos en hileras de 4 estudiantes ubicados detrás de la línea de fondo de cancha. A 15 metros de cada hilera se ubica un aro. A la señal del docente, el primero de cada hilera se desplaza saltando a pies juntos con un balón entre las piernas hasta dejarlo en el aro; retorna corriendo y da la salida a su compañero quien debe ir a buscar el balón y retornar saltando con el balón entre las piernas.		- Agregar un balón llevándolo boteando.  - En cuclillas con el balón entre las rodillas.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Elongando brazos hacia atrás y arriba.</b>  Distribuidos en parejas, en posición de pie, uno detrás del otro; el que está atrás toma los brazos de su pareja extendidos hacia atrás y arriba, ayudándole a mantener la posición. Luego de 30 segundos cambian los roles.		- Individual.  - Un brazo primero y luego el otro.
FASE FINAL	<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 de los estudiantes en su jornada.			

Componentes de la Educación Física abordados:



Extraída del libro:  
 "Una Educación Física Planificada - Archivador para el Primer Ciclo de la Educación Básica"  
 Fernando Concha-Laborde y colaboradores