




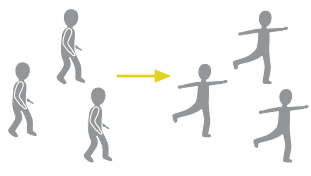

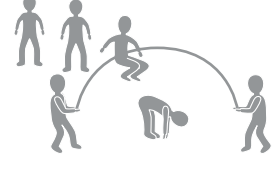

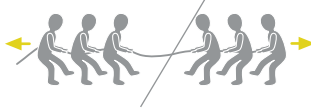

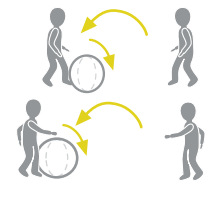


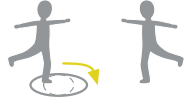

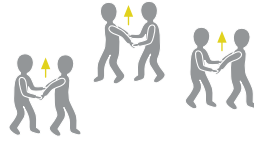



FICHA N° 26
TERCERO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA3)

Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica.

CONTENIDOS

Destrezas gimnásticas básicas. ★★★
Esquemas simples y elementos gimnásticos básicos. ★★
Exteriorizar el esfuerzo. ★

		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.	Caminando y deteniéndose en un pie. Distribuidos en el espacio los estudiantes caminan libremente. A la señal del docente, se deben quedar en un pie y mantener el equilibrio durante 10 segundos para volver a caminar. Cada vez deben mantener el equilibrio alternando el pie de apoyo.	 - Con los ojos cerrados. - Posición paloma.
		Materiales: - 10 cuerdas. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Saltando la cuerda tocando el suelo con una mano. Distribuidos en grupos de 4 estudiantes, cada grupo con una cuerda. Mientras 2 dan vuelta a la cuerda apoyados en un pie, los otros saltan la cuerda. Cada 30 segundos se cambian los roles. Cada vez que saltan deben intentar tocar el suelo con una mano.	 - Saltar en 1 pie. - Saltar en parejas.
		Materiales: - 8 cuerdas. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Tirando la cuerda en grupos. Distribuidos en el espacio libre en grupos de 3 formados en hileras. Dos grupos, se enfrentan tirando la cuerda, tratando de hacer pasar al grupo contrario una línea demarcada en el piso.	 - Tirar la cuerda con una mano. - Sentados.
		Materiales: - 15 aros. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Lanzando el aro en parejas. Distribuidos en parejas ubicados frente a frente. Cada pareja con un aro, el que debe ser lanzado entre ellos; al momento de la recepción lo hacen girar con una mano, luego lo lanzan hacia arriba y lo toman, volviendo a lanzarlo a otro compañero.	 - Al recibirlo, lo lanzan hacia adelante y tratan de pasar por entre medio del aro. - Lanzar y recibir con la mano menos habil.
5 minutos.		Pausa: hidratación y descanso.		
FASE DE DESARROLLO		Materiales: - 20 aros. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Saltando el aro girándolo en un pie. Distribuidos en el espacio libre en parejas en posición de pie. Un integrante de la pareja se coloca un aro en un pie y lo hace girar, saltando el aro con el otro pie mientras gira. El compañero debe ir saltando cada vez que su compañero lo haga. Después de 2 minutos cambian de rol.	 - Avanzando. - En reversa.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	En parejas elongando brazos hacia atrás y arriba. Distribuidos en parejas en posición de pie. Un integrante de la pareja se ubica detrás de su compañero(a) y le toma ambos brazos. Suavemente lleva los brazos de su compañero(a) hacia atrás y arriba, manteniendo la posición por 30 segundos. Posteriormente realizan cambio de roles.	 - Inclinando el tronco. - 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 de los estudiantes en su jornada.		  

Componentes de la Educación Física abordados:

