

**FICHA N° 34**  
**TERCERO BASICO**










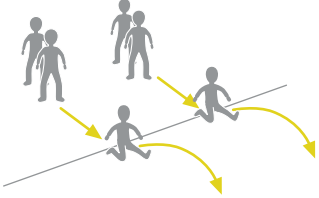


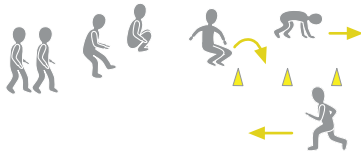





**OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA3)**

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**

Juegos atléticos de carreras de velocidad.  
Técnicas básicas de carreras en velocidad.  
Reconocimiento de avances y sentimiento de satisfacción.

★★★  
★★  
★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada	<b>INICIO DE CLASES</b> 10 minutos	Control de <b>Asistencia</b> . Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. <b>Explicación</b> del docente de los objetivos de la clase.	 
		<b>Materiales:</b> - 15 aros.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Trotando y manteniendo el equilibrio en los aros.</b>  Los estudiantes se desplazan trotando libremente en el espacio pasando por entre 15 aros que se encuentran el suelo. A la señal del docente, deben entrar a los aros lo más rápido posible y mantener el equilibrio en un pie durante 5 segundos.	  - Trotar en parejas tomados de las manos.  - Desplazarse saltando a pies juntos.
FASE DE DESARROLLO		<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Corriendo y caminando en cuadrupedia.</b>  Los estudiantes distribuidos libremente en el espacio se desplazan trotando; a la señal del docente cada 30 segundos deben desplazarse en cuadrupedia en posición decúbito abdominal.	  - Desplazarse en galope lateral en vez de trote.  - Desplazarse caminando en vez de cuadrupedia.
		<b>Materiales:</b> - Tiza.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Sacando del círculo al compañero.</b>  Distribuidos en parejas en posición de pie ubicados dentro de un círculo dibujado con tiza. A la señal del docente comienzan a traccionar mutuamente intentando sacar del círculo al compañero.	  - Espalda con espalda.  - En tríos.
		<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>En hileras saltando lo más lejos posible de la línea.</b>  Distribuidos en hileras de 3 estudiantes ubicados a 3 metros detrás de una línea. A la señal del docente, el primero de cada hilera debe correr u saltar lo más lejos posible sin tocar la línea, regresando por un costado a su hilera.	  - Saltar a pies juntos.  - Saltar sin tomar velocidad.
		5 minutos.	<b>Pausa:</b> hidratación y descanso.	
FASE FINAL		<b>Materiales:</b> - 3 conos por hilera.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Salto de longitud, cuadrupedia y obstáculos.</b>  Distribuidos en hileras de 5 estudiantes ubicados en posición de pie. El primero de cada hilera debe realizar un salto a pies juntos, luego saltar 3 conos pequeños para posteriormente avanzar en cuadrupedia unos 5 metros y regresar a la hilera corriendo en velocidad. Cuando el primero de la hilera comienza a saltar los conos sale el de atrás.	  - En parejas.  - Regresar trotando de espalda.
		<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Sentados en parejas flexionando el tronco.</b>  Los estudiantes distribuidos en parejas sentados frente a frente con ambas piernas separadas y extendidas, tomados de ambas manos. A la señal del docente, uno de ellos tracciona ayudando a su compañero a efectuar la elongación, flexionando el tronco hacia adelante llegando lo más abajo que pueda manteniendo la posición durante 30 segundos. Luego cambian de roles.	  - De manera individual.  - Piernas juntas.
		<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:

