

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos



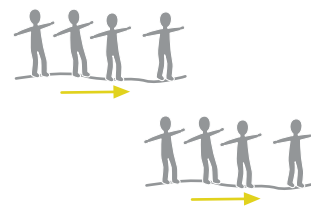

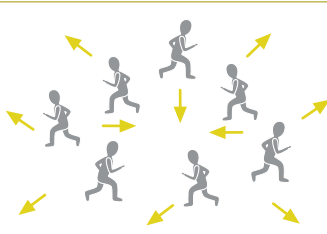

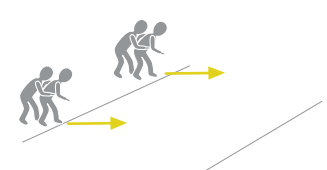

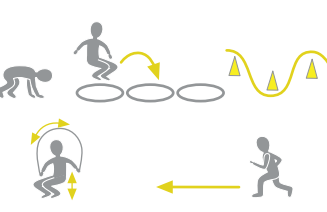


FICHA N° 1 TERCERO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA1)

Demstrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

CONTENIDOS

Utilización de extremidades y partes del cuerpo. ★★★
Formas de desplazamiento, ritmo y direcciones. ★★
Satisfacción y deseo de superación. ★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada	INICIO DE CLASES 7 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: - 1 cuerda por grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Caminando sobre la cuerda. Distribuidos en grupos de 4 estudiantes ubicados en hileras. Cada hilera situada frente a una cuerda extendida en el suelo. A la señal del docente deben caminar por sobre ella, sin caer.		- Desplazarse hacia atrás. - Desplazarse en un pie.
FASE DE DESARROLLO		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Trotando en diferentes direcciones. Los estudiantes distribuidos libremente por el espacio; a la señal del docente comienzan a trotar en la dirección que él les señale.		- Desplazarse saltando a pies juntos. - Desplazarse en parejas.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Tomando de la cintura al compañero. Los estudiantes distribuidos en parejas detrás de una línea. Un integrante de la pareja se ubica detrás del compañero sujetándolo de la cintura. A la señal del docente el de adelante intenta avanzar caminando teniendo como resistencia a su pareja. Cuando llega a la línea de meta, se cambian los roles.		- Avanzar corriendo. - Sujetar de los brazos.
		Materiales: - 3 aros por grupo. - 3 conos por grupo. - 1 cuerda por grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Pasando el circuito sorteando obstáculos. Distribuidos en hileras de 8 estudiantes, cada integrante de la hilera debe realizar el siguiente recorrido: se desplaza 5 metros en 4 apoyos decúbito abdominal, luego salta a pies juntos 3 aros, corre en zigzag por entre 3 conos; retorna por el costado hasta donde hay una cuerda, la toma y salta 5 veces para luego retornar a su hilera. Cuando el compañero de grupo pasa la zona de conos en zigzag, parte el siguiente.		- Caminan en 4 apoyos decúbito dorsal. - Realizar el recorrido de los aros y conos saltando en un pie.
FASE FINAL		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Flexionando el tronco en parejas. Los estudiantes distribuidos en parejas, sentados frente a frente con las piernas separadas y extendidas, juntando las plantas de los pies, se toman de las manos y a la señal del docente se mueven lentamente hacia atrás y adelante, manteniendo cada posición 30 segundos.		- Piernas juntas y extendidas. - Una pierna extendida y la otra flexionada.

FINALIZACION DE LA CLASE
3 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:



Observaciones del profesor:
