

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 90 minutos

FICHA N° 2 TERCERO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA1)

Demostrar 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 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: - 1 cono frente a cada hilera.	Desplazándose unidos por el hombro y pie. Distribuidos en hileras de 4 integrantes ubicados detrás de una línea. Cada estudiante toma con su mano derecha el hombro del que tiene adelante y con la mano izquierda toma el pie izquierdo, también del compañero que tiene adelante. Cada hilera se desplaza saltando hasta llegar a un cono que se encuentra a una distancia de 3 metros. Luego, regresan a la línea de inicio, guiados por el último de la hilera.		- Tomar hombro y pie derecho. - Hileras de 6 estudiantes.
		Entorno: Espacio libre.			
		Duración: 10 minutos.			
			Materiales: - 10 aros. - 8 conos. - 1 cuerda por cada integrante del grupo.	Completando el circuito de conos, aros y cuerdas. El curso dividido en 3 grupos, cada uno ubicado en una estación: 1) trotar entre los conos en zigzag, 2) saltar a pies juntos por los aros, 3) saltar la cuerda. A la señal del docente cada grupo realiza las tareas asignadas, rotando de estación cada 2 minutos.	
Entorno: Espacio libre.					
Duración: 10 minutos.					
	Materiales: No requiere.		Avanzando en carretilla. Distribuidos en parejas detrás de la línea de salida. El compañero ubicado atrás, toma de los pies al de adelante, quien debe avanzar sólo con apoyo de manos como una "carretilla" hasta la línea de meta, ubicada a 15 metros. De regreso se cambian los roles.		- En tríos, dos integrantes toman cada uno un pie y el otro avanza con las manos. - Realizar la ida y vuelta y luego cambiar roles.
	Entorno: Espacio libre.				
	Duración: 10 minutos.				
		Materiales: No requiere.	Imitando el desplazamiento del compañero. Distribuidos en parejas libremente por el espacio, uno detrás del otro; a la señal del docente el de adelante se desplaza realizando distintos movimientos: saltando, corriendo, gateando, dando giros. El que lo sigue debe imitar los movimientos por un tiempo de 2 minutos para posteriormente cambiar los roles.		- En tríos, dos imitan el movimiento. - Cambiar de roles cada 1 minuto.
Entorno: Espacio libre.					
Duración: 15 minutos.					
5 minutos.		Pausa: hidratación y descanso.			
	Materiales: - 3 aros por grupo. - 3 conos por grupo. - 1 cuerda por grupo.	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 decúbico 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 decúbico dorsal. - Realizar el recorrido de los aros y conos saltando en un pie.	
	Entorno: Espacio libre.				
	Duración: 15 minutos.				
		Materiales: No requiere.	Tomando el empeine realizando elongación. Los estudiantes apoyados en una pared se toman el empeine del pie derecho y lo llevan hacia atrás, procurando apuntar hacia el suelo con su rodilla manteniendo su tronco erguido. Mantienen por 10 segundos y luego cambian de extremidad.		- Sin apoyarse en la muralla. - Tomarse el pie con ambas manos.
Entorno: Espacio libre.					
Duración: 5 minutos.					
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:

