

# Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

## FICHA N° 22 TERCERO BASICO

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA1)

Mostrar 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

Acciones de manos, brazos, pies y piernas.  
Construcción de actividades y juegos.  
Actitudes y conductas de colaboración.

★★★  
★★  
★

	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> - Radio. - CD de cueca. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Manteniendo el equilibrio en un pie bailando cueca.</b> Distribuidos libremente en el espacio, al sonido de la música de cueca comienzan a realizar el paso de zapateo. Cuando el docente detiene la música, los estudiantes mantienen el equilibrio en un pie.		- En un pie y con una mano apoyada en el suelo. - En un pie con ojos cerrados.
FASE DE DESARROLLO	<b>Materiales:</b> - Radio. - CD de cueca. - 3 petos. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Pintando al compañero y bailando cueca.</b> Los estudiantes distribuidos libremente en el espacio con música de cueca de fondo; se distinguen a 3 de ellos con petos, quienes deben intentar tocar a los demás compañeros. Quienes son tocados deben permanecer en lugar realizando el paso de zapateo. Para ser librados, uno de los compañeros que escapa, debe dar una vuelta por su alrededor realizando movimiento de pañuelos con la mano.		- En parejas. - 4 estudiantes con petos.
	<b>Materiales:</b> No requiere. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Entre dos transportando al compañero con zapateo.</b> Los estudiantes distribuidos libres en el espacio en posición de pie, forman tríos. Dos de ellos se toman de las muñecas con las manos cruzadas y el otro integrante del trío se sienta sobre las manos abrazando a los compañeros de los hombros. Se desplazan zapateando, siendo el compañero transportado el que va diciendo la dirección en la que deben avanzar. Luego de 30 segundos el docente da la señal para que cambien los roles.		- Desplazarse con paso floreado. - Desplazarse con paso escobillado.
	<b>Materiales:</b> - Radio. - CD de cueca. - 1 cono por hilera. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Zapateando y desplazándose con paso floreado.</b> Distribuidos en hileras de 4, con un cono al frente a 10 metros, todos deben permanecer en la hilera realizando el paso de zapateo. A la señal del docente, el primero de la hilera debe desplazarse hacia el cono de enfrente con paso floreado; al llegar a éste realizar un zapateo con cada pie y regresan a la hilera ubicándose al final de ésta. Inmediatamente sale el siguiente integrante de la hilera.		- En parejas. - Con pañuelo.
5 minutos. <b>Pausa: hidratación y descanso.</b>				
FASE FINAL	<b>Materiales:</b> - Radio. - CD de cueca. - 1 pañuelo por estudiante. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Girando con paso floreado.</b> Distribuidos en parejas, cada estudiante con un pañuelo, ubicados frente a frente, separados a dos metros. Al ritmo de la cueca deben realizar una circunferencia desplazándose con paso floreado realizando movimiento de pañuelo.		- Girar con paso de zapateo. - Girar hacia la derecha con zapateo y hacia la izquierda con paso floreado.
	<b>Materiales:</b> No requiere. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Tocando la punta de los pies sin doblar rodillas.</b> Los estudiantes distribuidos en el espacio en parejas, en posición de pie, espalda con espalda con las piernas juntas y extendidas. A la señal del docente, ambos integrantes de la pareja deben flexionar el tronco e intentar tocar la punta de los pies con la punta de las manos, sin flexionar las rodillas. Mantienen la posición durante 30 segundos.		- Mantener 15 segundos. - Piernas cruzadas.
<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:

