

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos

FICHA N° 35 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

Construcción de actividades y juegos. ★★★
Diseño de actividades y juegos. ★★
Posibilidades y recursos para generar movimiento. ★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO FASE DE DESARROLLO FASE FINAL	Capacidad física abordada INICIO DE CLASES 7 minutos 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: 5 minutos.	En un pie tocando el piso manteniendo el equilibrio. Los estudiantes distribuidos libremente en el espacio en posición de pie. Toman el empeine de una extremidad con la mano del mismo lado flexionando la pierna hacia atrás e intentan tocar el piso con la mano contraria manteniendo el equilibrio. Luego repiten la acción con la otra mano.		- Con los ojos cerrados. - Sin tomar el empeine bajar en un pie.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	En parejas avanzando en tres pies. Distribuidos en parejas en posición de pie, se amarran el pie izquierdo de uno con el pie derecho del otro. A la señal del docente deben caminar en tres pies libremente, sin detenerse.		- En tríos. - Avanzan de forma lateral.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Colocándose de pie haciendo fuerza espalda con espalda. Distribuidos en parejas por el espacio libre, sentados en el piso apoyados espalda con espalda, tomados de los brazos. A la señal del docente intentan ponerse de pie, tratando de no caer.		- Sentados frente a frente tomados de las manos. - En tríos.
	Materiales: - 10 conos. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Corriendo al cono y gateando entre los compañeros. Distribuidos en hileras de 4 estudiantes en posición de pie; frente a cada hilera se ubica un cono a 10 metros de distancia. A la señal del docente el primero de cada hilera corre hasta el cono, pasa por detrás de éste y retorna corriendo a su hilera donde pasa gateando por entre las piernas de sus compañeros. Cuando pasa por debajo del primer compañero, éste sale corriendo repitiendo la acción.		- Pasar en zigzag por entre los compañeros. - Los compañeros tendidos en el piso deben ser saltados.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Elongando en tríos flexionando el tronco. Distribuidos en el espacio libre en grupos de 3 estudiantes, sentados en el piso con las piernas separadas y extendidas. Flexionan el tronco hacia adelante tomándose de las manos y manteniendo la posición por 30 segundos.		- En parejas. - Piernas juntas.

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:
