

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

FICHA N° 36 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

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	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: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 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: 10 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: 15 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.
5 minutos. Pausa: hidratación y descanso.				
FASE DE DESARROLLO	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Pasando por debajo y saltando a los compañeros. Distribuidos en el espacio en hileras de 6 estudiantes separados a 1 metro. Cada integrante de la hilera debe escoger estar en posición decúbito abdominal en cuatro apoyos o agachado. A la señal del docente, el último de la hilera debe llegar al inicio de su hilera pasando por debajo y por arriba de sus compañeros según sea la posición que ellos tienen; cuando llega al inicio debe optar por una de las dos posiciones.		- Todos en la misma posición. - Hileras de 4 estudiantes.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Elongando brazos hacia atrás y arriba. Distribuidos en parejas, en posición de pie, uno detrás del otro; el que está atrás toma los brazos de su pareja extendidos hacia atrás y arriba, ayudándole a mantener la posición. Luego de 30 segundos cambian los roles.		- Individual. - Un brazo primero y luego el otro.
FASE FINAL	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:



Extraída del libro: "Una Educación Física Planificada - Archivador para el Primer Ciclo de la Educación Básica" Fernando Concha-Laborde y colaboradores