

## FICHA N° 38 TERCERO BASICO

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA2)

Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas), por ejemplo, juegos de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica.

### CONTENIDOS

Conductas motrices.  
Habilidades y destrezas motrices.  
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 Control de <b>Asistencia. Preparación</b> de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. <b>Explicación</b> del docente de los objetivos de la clase.			
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Brazos a los costados equilibrándose en un pie.</b>  Distribuidos libremente en el espacio con ambos brazos extendidos a los costados en posición de pie. A la señal del docente, deben elevar una rodilla a 90° y mantener el equilibrio en un pie, sin moverse durante 15 segundos. Luego lo realizan con la otra pierna.		- Con los ojos cerrados.  - Dando un salto y mantener la posición.
FASE DE DESARROLLO	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Quitando el pañuelo al último de la otra hilera.</b>  Distribuidos en el espacio, se forman hileras de 5 estudiantes tomados por la cintura. Enfrentadas dos hileras, a la señal del docente el último de una de las hileras, sin soltarse de sus compañeros, intenta quitar el pañuelo al último de otra hilera, el que a su vez intenta no ser alcanzado. Cada vez que es alcanzado se cambia el orden de los integrantes y luego de 1 minuto, se cambian los roles de la hilera.		- Sin pañuelo y solo tocar al compañero.  - En un pie.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Girando al compañero que está acostado.</b>  Distribuidos en el espacio en parejas con un integrante acostado en el piso en posición decúbito abdominal. El compañero, ubicado a un costado en posición de pie, intenta darlo vuelta utilizando solamente las manos; quien está acostado brinda resistencia colocando el cuerpo rígido. Luego cambian roles.		- Girarlo con una sola mano.  - Girarlo 2 veces para cambiar de rol.
	<b>Materiales:</b> - 1 balón por hilera. - 1 cono por hilera.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Boteando hasta el cono y regresar corriendo.</b>  Distribuidos en hileras de 4 estudiantes ubicados detrás de una línea con un balón. Frente a cada hilera se ubica un cono a unos 10 metros. A la señal del docente, el primero de cada hilera sale boteando hasta el cono y vuelve corriendo sin dar bote entregando el balón a su compañero y ubicándose al último de su hilera. El resto del equipo mientras espera, debe estar saltando en un pie.		- Botear en reversa.  - Botear de lado.
<b>5 minutos. Pausa: hidratación y descanso.</b>				
FASE FINAL	<b>Materiales:</b> - 1 balón cada 6 estudiantes. - 1 cono cada 6 estudiantes.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>En parejas ir y volver con pases hasta el cono.</b>  Distribuidos en hileras de 6 estudiantes ubicados detrás de una línea en parejas. La primera pareja de cada hilera con un balón, los que deben salir dándose pases con bote hasta un cono ubicado a unos 10 metros y retornar a su hilera de la misma manera, entregando el balón a la pareja siguiente y ubicándose al final de su hilera.		- Pases sin bote.  - Pases con bote de ida y sin bote de vuelta.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Flexionando el tronco tocando la punta de los pies.</b>  Distribuidos libremente en el espacio, sentados en el piso con las piernas separadas y extendidas. A la señal del docente, los estudiantes deben flexionar el tronco hasta tocar con ambas manos la punta de los pies y mantener la posición durante 30 segundos. Luego relajan las extremidades inferiores y reiteran la acción.		- Piernas juntas.  - En parejas.
<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:

