

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos

FICHA N° 13 TERCERO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA3)

Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica.

CONTENIDOS

Ventajas de juegos motrices individuales y colectivos. ★★★

Principios prácticos de juegos motrices individuales y colectivos. ★★

Satisfacción y deseo de superación. ★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada	INICIO DE CLASES 7 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	Formando figuras en equilibrio. Los estudiantes ubicados en parejas libremente en el entorno. Un integrante de la pareja es un muñeco de trapo y el otro el moldeador. El moldeador debe ir formando diferentes posiciones de equilibrio con su muñeco de trapo: en un pie, posición de paloma, con los brazos separados. A la señal del docente cambian de roles.		- Cada estudiante forma su propia figura. - Con los ojos cerrados.
FASE DE DESARROLLO		Materiales: No requiere.	Alto a los estudiantes. Los estudiantes ubicados en el espacio libre, en posición de pie; se dividen en grupos de 5, formados en hileras detrás de una línea. A la señal del docente, el primero de la hilera corre hasta un cono ubicado a unos 30 metros; vuelve y grita HOMBRE A TIERRA!!! , ubicándose todos los estudiantes de la hilera en posición decúbito abdominal separados uno del otro. El estudiante corre saltando a todos y, al llegar al final, sus compañeros de colocan de pie para que salga el siguiente.		- Pasar por entre las piernas. - De forma intercalada uno acostado y el otro de pie con piernas separadas.
		Materiales: - 1 cono por grupo.	Transportando al compañero. Los estudiantes se dividen en grupos de 4, ubicados detrás de una línea demarcada en el piso; a la señal del docente deben trasladar a un compañero que levantan del suelo entre los 3 y llevarlo hasta un cono ubicado a unos 10 metros. Vuelven con otro estudiante, hasta que todos sean transportados.		- En tríos transportarlo sentado. - En parejas transportarlo en brazos.
FASE FINAL		Materiales: - 1 balón de voleibol por hilera.	Desplazándose y lanzando el balón sin que caiga. Los estudiantes ubicados en el espacio libre distribuidos en hileras de a 5, ubicados detrás de una línea marcada en el piso. Comienzan a lanzar un balón de voleibol hacia arriba tratando que no caiga al suelo hasta llegar a un cono ubicado a unos 10 metros y volver corriendo con el balón para entregar a otro estudiante.		- En hileras, salir en parejas dando pases. - Desplazarse boteando.
		Materiales: No requiere.	Llevando las piernas hacia atrás. Los estudiantes distribuidos en el espacio libre, acostados en el suelo decúbito dorsal, deben llevar ambos pies hacia arriba y atrás manteniendo la posición por 30 segundos.		- Alternando piernas. - Sentados llevando la cabeza alas rodillas.

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:
