

FICHA N° 5
TERCERO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA5)

Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal.

CONTENIDOS

Tipos de ritmo.
Acciones motrices con ritmo
Coordinación y gracia.

★★★
★★
★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
Capacidad física abordada	INICIO DE CLASES 7 minutos			
FASE DE INICIO	Materiales: - 1 radio. - CD de música. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Equilibrándose en un pie al ritmo de la música. Distribuidos en forma individual, los estudiantes se mueven libremente al ritmo de la música. Al dejar de sonar la música deben quedar en equilibrio en un pie durante 10 segundos y volver a moverse.	 	- En un pie inclinando el tronco hacia adelante. - En un pie con la mano del mismo lado tocando el suelo.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Desplazándose al ritmo del compañero. Distribuidos en grupos de 3 estudiantes distribuidos en hilera. A cada integrante de cada grupo se le asigna un ritmo: caminar, trotar y correr. El docente indica qué tipo de ritmo se ejecutará, ubicándose primero el respectivo estudiante. Ante una nueva señal, se cambia el estudiante que va primero dependiendo el ritmo señalado.		- Desplazarse en filas. - Desplazarse saltando a pies juntos.
FASE DE DESARROLLO	Materiales: No requiere. Entorno: Multicancha. Duración: 5 minutos.	Transportando al compañero. Los estudiantes distribuidos en grupos de 4 integrantes ubicados detrás de la línea de fondo de cancha. A la señal del docente cada grupo debe trasladar hasta la línea de fondo del otro lado de la cancha, a un integrante que estará recostado. Cuando llegan al otro extremo cambian al integrante trasladado y así sucesivamente hasta que todos sean trasladados.		- En grupos de 3 integrantes. - Trasladar de ida y regreso a cada integrante.
	Materiales: - 1 balón cada 4 estudiantes. - 1 cono cada 4 estudiantes. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	En hilera ir y volver dando botes al balón. Distribuidos en hileras de 4 estudiantes con un balón. Frente a cada hilera, a unos 15 metros se ubica un cono. A la señal del docente el primero de la hilera debe realizar el recorrido de ida y regreso dando 3 botes con la mano derecha y 3 botes con la mano izquierda y entregarle el balón al siguiente integrante.		- Dar 2 botes con cada mano. - Botear con ambas manos.
FASE FINAL	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Sentados flexionando el tronco. Distribuidos individualmente sentados en el suelo con las piernas juntas, se toman la punta de los pies sin flexionar las rodillas y mantienen la posición por 10 segundos.		- Con una pierna extendida y la otra flexionada. - Mantener 15 segundos.

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:
