

FICHA N° 12
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

Esquemas de movimientos simples y complejos. ★★★
Respeto por las normas y reglamentos del juego. ★★
Ventajas de juegos motrices individuales y colectivos. ★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	<p>Capacidad física abordada</p> <p>INICIO DE CLASES 10 minutos</p> <p>Control de Asistencia. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.</p>			
	<p>Materiales: - Radio. - CD.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Equilibrándose en un pie al parar la música.</p> <p>Distribuidos libres en el espacio, se desplazan al ritmo de la música; cuando el docente para la música los estudiantes se detienen en un pie, manteniendo por 30 segundos.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - En un pie con los brazos extendidos arriba. - Con los brazos pegados al cuerpo.
	<p>Materiales: - Radio. - CD.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Desplazándose al ritmo de la música.</p> <p>Distribuidos libres en el espacio en forma individual, los estudiantes trotan al sonido de la música; cuando esta deja de sonar se desplazan caminando.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - En parejas. - Hacia atrás.
	<p>Materiales: - Tiza.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Sacando del círculo a los compañeros.</p> <p>Distribuidos en grupos de 6, en posición de pie; tres integrantes ubicados dentro del círculo marcado con tiza y tres fuera de éste. A la señal del docente los que están afuera intentan sacar a los que están adentro, mientras éstos ponen resistencia. Una vez que hayan sacado a los tres integrantes, cambian los roles.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Tomados de la cintura tratan de sacar del círculo a sus compañeros - Con una mano.
	<p>Materiales: - 6 aros por hilera. - 3 conos por hilera.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>	<p>Saltando con ritmo.</p> <p>Distribuidos en hileras de 4, frente a cada hilera se ubican 6 aros distribuidos en triángulo y 3 conos en zigzag, los que deben pasar saltando de la siguiente forma: Aros: pies separados, pies juntos, pies separados y pies juntos. Conos: saltando a pies juntos de lado a lado. Retornan por el costado a la hilera para repetir la acción nuevamente</p>		<ul style="list-style-type: none"> - En un pie. - A pies juntos.
5 minutos. Pausa: hidratación y descanso.				
FASE DE DESARROLLO	<p>Materiales: - 6 aros por hilera. - 3 conos por hilera. - 2 cuerdas por hilera.</p> <p>Entorno: Espacio libre</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>	<p>Saltando con ritmo con cuerda.</p> <p>Distribuidos en hileras de 4, frente a cada hilera se ubican 6 aros distribuidos en triángulo y 3 conos en zigzag; los dos primeros de cada hilera con una cuerda en la mano. A la señal del docente el primero debe pasar saltando de la siguiente forma: Aros: pies separados, pies juntos, pies separados y pies juntos. Conos: saltando a pies juntos de lado a lado. Retorna a la hilera saltando la cuerda.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - En un pie. - Hacia atrás.
	<p>Materiales: No requiere</p> <p>Entorno: Espacio libre</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Sentados en parejas realizando elongación.</p> <p>Distribuidos en parejas sentados espalda con espalda, a la señal del docente giran hacia el mismo lado juntando las palmas de las manos manteniendo por 15 segundos, para luego girar hacia el otro lado y mantener por otros 15 segundos. Así sucesivamente.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - De pie. - Mano derecha, girando hacia el lado izquierdo.
FASE FINAL	<p>FINALIZACION DE LA CLASE 10 minutos</p> <p>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.</p>			

Componentes de la Educación Física abordados:

