

**FICHA N° 6**  
**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.  
Entusiasmo en los juegos y competición.

★★★  
★★  
★

		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</b> . Preparación 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>Imitando al compañero en equilibrio.</b>  Distribuidos en parejas frente a frente; un integrante de la pareja realiza posiciones de equilibrio en un pie y el compañero lo debe imitar. Cada posición debe mantenerse durante 10 segundos. A la señal del docente se cambian los roles.		- En tríos.  - Mantener la posición con los ojos cerrados.
		<b>Materiales:</b> - 8 aros por hilera.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Saltando aros a pies juntos.</b>  Distribuidos en hileras de 8, ubicados detrás de una línea; frente a cada grupo se disponen 8 aros en zigzag. A la señal del docente, el primero de cada hilera debe saltar los aros a pies juntos. Cuando llegue al segundo aro, debe salir el que sigue en la hilera.		- Saltar en un pie.  - Saltar en un pie alternadamente.
		<b>Materiales:</b> - 1 balón por pareja.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Sosteniendo el cuerpo dándose pases.</b>  Distribuidos en parejas ubicados frente a frente a 1,5 metros, en posición decúbito abdominal con apoyo de manos y pies, con los brazos extendidos y el tronco derecho; cada pareja con un balón. Una vez que ambos están en posición, comienzan a darse pases con la mano a ras de piso.		- Utilizar 2 balones por pareja.  - En tríos.
		<b>Materiales:</b> - 1 balón por hilera. - 1 cono por hilera.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Boteando el balón siguiendo el ritmo.</b>  Distribuidos en hileras de 5 en posición de pie. El primero de cada hilera sale boteando el balón hasta un cono ubicado a 15 metros, para volver y entregar a un compañero. El bote debe ser: 2 botes altos y 3 botes bajos, manteniendo el ritmo.		- Galope lateral y boteo.  - Hacia atrás y boteo.
5 minutos.		<b>Pausa:</b> hidratación y descanso.			
FASE DE DESARROLLO		<b>Materiales:</b> - 1 balón por grupo.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Boteando y pasando el balón rítmicamente.</b>  Distribuidos en círculos de 5 en posición de pie, con un balón; a la señal del docente deben dar 3 botes, tomar el balón y dar un pase, tomando la posición del que recibe el pase; quien recibe el balón debe tomarlo y realizar la misma acción, así sucesivamente de manera que vayan rotando rítmicamente.		- Dar el pase a ras de piso.  - Llevar el balón boteando.
		<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Sentados tomando el talón y extendiendo la pierna.</b>  Distribuidos libremente por el espacio, sentados en el suelo, apoyados con una mano en el piso. A la señal del docente, cada estudiante se toma un pie desde el talón y extiende la pierna. Mantener la posición durante 10 segundos y cambiar la pierna.		- Tomar la punta del pie.  - Mantener 20 segundos.
<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:

