

**FICHA N° 25**  
**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**

Destrezas gimnásticas básicas. ★★★  
Esquemas simples y elementos gimnásticos básicos. ★★  
Exteriorizar el esfuerzo. ★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
<p><b>FASE DE INICIO</b></p> <p><b>FASE DE DESARROLLO</b></p> <p><b>FASE FINAL</b></p>	<p><b>Capacidad física abordada</b></p> <p><b>INICIO DE CLASES</b> 7 minutos</p>	<p><b>Asistencia. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.</b></p>		
	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>Caminando y deteniéndose en un pie.</b></p> <p>Distribuidos en el espacio los estudiantes caminan libremente. A la señal del docente, deben quedar en un pie y mantener el equilibrio durante 10 segundos para volver a caminar. Cada vez deben mantener el equilibrio alternando el pie de apoyo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con los ojos cerrados.</li> <li>- Posición paloma.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> - 10 cuerdas.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Saltando la cuerda tocando el suelo con una mano.</b></p> <p>Distribuidos en grupos de 4 estudiantes, cada grupo con una cuerda. Mientras 2 dan vuelta a la cuerda apoyados en un pie, los otros saltan la cuerda. Cada 30 segundos se cambian los roles. Cada vez que saltan deben intentar tocar el suelo con una mano.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltar en 1 pie.</li> <li>- Saltar en parejas.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> - 8 cuerdas.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>Tirando la cuerda en grupos.</b></p> <p>Distribuidos en el espacio libre en grupos de 3 formados en hileras. Dos grupos, se enfrentan tirando la cuerda, tratando de hacer pasar al grupo contrario una línea demarcada en el piso.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tirar la cuerda con una mano.</li> <li>- Sentados.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> - 15 aros.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Lanzando el aro en parejas.</b></p> <p>Distribuidos en parejas ubicados frente a frente. Cada pareja con un aro, el que debe ser lanzado entre ellos; al momento de la recepción lo hacen girar con una mano. Luego lo lanzan hacia arriba y lo toman, volviendo a lanzarlo a otro compañero.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al recibirlo, lo lanzan hacia adelante y tratan de pasar por entre medio del aro.</li> <li>- Lanzar y recibir con la mano menos habil.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>En parejas elongando brazos hacia atrás y arriba.</b></p> <p>Distribuidos en parejas en posición de pie. Un integrante de la pareja se ubica detrás de su compañero y le toma ambos brazos. Suavemente lleva los brazos de su compañero hacia atrás y arriba, manteniendo la posición por 30 segundos. Posteriormente realizan cambio de roles.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inclinando el tronco.</li> <li>- Individual.</li> </ul>

**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:

---



---



---



---