

**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.

★★★  
★★  
★

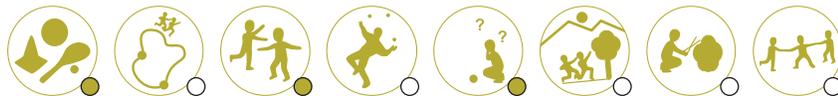
|                    |                           | Descripción de la actividad   | Descripción gráfica   | Variaciones  |
|--------------------|---------------------------|---|---|--|
| FASE DE INICIO     | Capacidad física abordada | <b>INICIO DE CLASES</b><br>7 minutos  | Control de <b>Asistencia</b> . 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><br>- 1 radio.<br>- CD de música.<br><br><b>Entorno:</b><br>Espacio libre.<br><br><b>Duración:</b><br>5 minutos.                                  | <b>Equilibrándose en un pie al ritmo de la música.</b><br><br>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.  | <br><br><br>- En un pie inclinando el tronco hacia adelante.<br><br>- En un pie con la mano del mismo lado tocando el suelo. |
| FASE DE DESARROLLO |                           | <b>Materiales:</b><br>No requiere.<br><br><b>Entorno:</b><br>Espacio libre.<br><br><b>Duración:</b><br>10 minutos.  | <b>Desplazándose al ritmo del compañero.</b><br><br>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.                   | <br><br>- Desplazarse en filas.<br><br>- Desplazarse saltando a pies juntos.   |
|                    |                           | <b>Materiales:</b><br>No requiere.<br><br><b>Entorno:</b><br>Multicancha.<br><br><b>Duración:</b><br>5 minutos.   | <b>Transportando al compañero.</b><br><br>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. | <br><br>- En grupos de 3 integrantes.<br><br>- Trasladar de ida y regreso a cada integrante.                                 |
| FASE FINAL         |                           | <b>Materiales:</b><br>- 1 balón cada 4 estudiantes.<br>- 1 cono cada 4 estudiantes.<br><br><b>Entorno:</b><br>Espacio libre.<br><br><b>Duración:</b><br>10 minutos. | <b>En hilera ir y volver dando botes al balón.</b><br><br>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.                             | <br><br><br>- Dar 2 botes con cada mano.<br><br>- Botear con ambas manos.  |
|                    |                           | <b>Materiales:</b><br>No requiere.<br><br><b>Entorno:</b><br>Espacio libre.<br><br><b>Duración:</b><br>5 minutos.   | <b>Sentados flexionando el tronco.</b><br><br>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.   | <br><br><br><br>- Con una pierna extendida y la otra flexionada.<br><br>- 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:

---



---



---



---