

FICHA N° 32 TERCERO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA1)

Mostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

CONTENIDOS

Formas variadas de movimiento.
Orden y organización de tareas motrices.
Actitudes y conductas de colaboración.

★★★
★★
★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada INICIO DE CLASES 10 minutos Control de Asistencia. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.			
	Materiales: No requiere. Entorno: Multicancha. Duración: 10 minutos.	Saltando por las líneas y manteniendo el equilibrio. Distribuidos libremente en posición de pie sobre una línea de la multicancha. A la señal del docente deben desplazarse dando 10 saltos sobre una línea y quedarse equilibrados en un pie en el lugar durante 10 segundos.		- Desplazarse en punta de pies. - Saltos con medio giro.
	Materiales: - 24 conos. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Saltando los conos trotando en hileras. Distribuidos en hileras de 6 estudiantes, ubicados detrás de una línea. Frente a cada hilera se ubican 4 conos separados cada 2 metros. A la señal del docente, toda la hilera debe salir trotando y pasar saltando los conos, retornando por el costado. Cuando vienen de regreso, el último de la hilera pasa a liderar el grupo; en cada pasada se cambia al líder desplazándose trotando en todo el recorrido.		- Saltar los conos a pies juntos. - Desplazarse en parejas.
	Materiales: No requiere. Entorno: Multicancha. Duración: 10 minutos.	Trasladando al compañero sobre la espalda. Distribuidos en parejas en un extremo de la multicancha. A la señal del docente, un integrante de la pareja debe subir a la espalda del compañero, quien lo debe trasladar hasta una línea que se encuentra a unos 10 metros. Al llegar a la línea cambian de rol.		- Ir y volver con el compañero. - Desplazarse lateralmente.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Tocando al último de la otra hilera. Distribuidos en el espacio, se forman hileras de 5 estudiantes tomados por la cintura. Enfrentadas dos hileras, a la señal del docente, el último de una de las hileras, sin soltarse de sus compañeros, intenta tocar al último de otra hilera, el que a su vez intenta no ser alcanzado. Cada vez que es alcanzado se cambia el orden de los integrantes y luego de 1 minuto, se cambian los roles de la hilera.		- Colocar una cola al último integrante. - En un pie.
5 minutos. Pausa: hidratación y descanso.				
FASE DE DESARROLLO	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Pasando por debajo y saltando a mis compañeros. Distribuidos en el espacio en hileras de 6 estudiantes separados a 1 metro. Cada integrante de la hilera debe escoger estar en posición decúbito abdominal en cuatro apoyos o agachado. A la señal del docente, el último de la hilera debe llegar al inicio de su hilera pasando por debajo y por arriba de sus compañeros según sea la posición que ellos tienen; cuando llega al inicio debe optar por una de las dos posiciones.		- Todos en la misma posición. - Hileras de 4 estudiantes.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Sentados en parejas flexionando el tronco al frente. Distribuidos libremente en el espacio, ubicados en parejas en posición sentados espalda con espalda y las extremidades inferiores extendidas y separadas. A la señal del docente, deben llevar las manos hacia el centro flexionando el tronco, intentado llegar lo más adelante posible. Mantener la posición durante 30 segundos.		- De pie. - Con las piernas juntas.
FASE FINAL	FINALIZACION DE LA CLASE 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:

