

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos

FICHA N° 7 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

Grupos de movimiento y ritmo. ★★★
 Coordinación y gracia en acciones motrices. ★★
 Sentido positivo de la competición y formación de la autosuperación. ★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO FASE DE DESARROLLO FASE FINAL	Capacidad física abordada INICIO DE CLASES 7 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: - 5 aros por grupo.	Saltando los aros tomados de las manos. Los estudiantes distribuidos en hileras de 5, en posición de pie tomados de la mano; frente a cada hilera se disponen 5 aros continuos los que deben ser saltados en un pie sin soltarse de las manos.		- Saltando a pies juntos. - Hacia atrás.
	Entorno: Espacio libre.			
	Duración: 5 minutos.			
	Materiales: No requiere.	La sombra del compañero. Los estudiantes se agrupan en parejas y se distribuyen libremente por el espacio, uno detrás del otro; a la señal del docente el de adelante se desplaza por el espacio como él decida: saltando, corriendo, gateando, dando saltos, giros. El otro integrante de la pareja va atrás imitando todos los movimientos por un tiempo de 1 minuto para posteriormente cambiar los roles.		- En tríos. - Cambiar de roles cada 30 segundos.
	Entorno: Espacio libre.			
Duración: 10 minutos.				
Materiales: No requiere.	Levantando al compañero del suelo con una mano. Distribuidos en el espacio libre en parejas, uno sentado en el suelo y el otro ubicado al frente en posición de pie, tomados de una mano. A la señal del docente el que está de pie debe levantar al que está sentado traccionándolo con una mano.		- Levantar a dos compañeros. - Levantar con mano cruzada.	
Entorno: Espacio libre.				
Duración: 5 minutos.				
Materiales: - 2 aros por grupo.	Pasando el aro sin soltar la ronda. Distribuidos en círculos de 6, tomados de las manos; se colocan 2 aros en medio de la cadena formada por los brazos de los participantes. A la señal del docente deben pasar los aros hacia la derecha, de un estudiante a otro, sin soltar las manos hasta conseguir dar la vuelta a todo el círculo.		- 3 aros por grupo. - Aros más pequeños.	
Entorno: Espacio libre.				
Duración: 10 minutos.				
Materiales: No requiere.	Cruzando los pies flexionando el tronco. Distribuidos libremente en el espacio en posición de pie, con la pierna derecha cruzada sobre la izquierda; ambas extremidades inferiores extendidas, flexionan el tronco hasta intentar tocar con las manos las puntas de los pies. Mantienen por 15 segundos la posición y ejecutan la acción con la otra pierna.		- Intentan tocar con las manos el piso a los costados de los pies. - Realizarlo sentados.	
Entorno: Espacio libre.				
Duración: 5 minutos.				

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:
