

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

FICHA N° 10 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

Elementos básicos de esquema de movimiento. ★★★
Tipos de movimiento y esquema rítmico. ★★
Conductas positivas hacia sí mismos y pares. ★

	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: - 1 cono frente a cada hilera. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Desplazándose unidos por el hombro y pie. Distribuidos en hileras de 4 integrantes ubicados detrás de una línea. Cada estudiante toma con su mano derecha el hombro del que tiene adelante y con la mano izquierda toma el pie izquierdo del que tiene adelante. Cada hilera se desplaza saltando hasta llegar a un cono que se encuentra a una distancia de 3 metros. Luego regresan a la línea de inicio, guiados por el último de la hilera.		- Tomar hombro y pie derecho. - Hileras de 6 estudiantes.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Atrapando en cadena humana. Distribuidos libremente por el espacio. El docente elige a un estudiante para que comience a perseguir a los demás; cuando éste consigue atrapar a alguien, lo toma de las manos como si fueran una cadena humana, intentando atrapar al resto del grupo. Sólo los estudiantes de los extremos atrapan.		- Comienzan en parejas a atrapar. - Los que arrancan deben desplazarse en un pie.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Desplazando al compañero de los hombros. Distribuidos en parejas, frente a frente tomándose los hombros con ambas manos. A la señal del docente ambos intentan desplazarse hacia atrás.		- Empujan con una mano. - Empujan con la espalda.
	Materiales: - 1 aro por pareja. - 1 cuerda por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Creando movimientos con aros y cuerdas. Distribuidos en parejas libres por el espacio, un integrante con un aro y el otro con una cuerda; a la señal del docente comienzan a crear movimientos con el implemento asignado. Cada 4 minutos cambian de implemento con su pareja.		- Desplazándose hacia atrás. - Cambiar implemento cada 2 minutos.
5 minutos.	Pausa: hidratación y descanso.			
FASE DE DESARROLLO	Materiales: - 1 aro por pareja. - 1 cuerda por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Creando esquema de movimiento con aro y cuerda. Distribuidos en parejas libres por el espacio, un integrante con un aro y el otro con una cuerda. Deben crear un esquema de movimiento, utilizando los creados en la actividad anterior. Deben presentar a lo menos 3 movimientos con cada implemento, cuerda y aro.		- En grupos de 4. - Individual.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Pies separados, tocando el suelo sin doblar rodillas. Distribuidos libremente en el espacio en posición de pie, con las piernas separadas. A la señal del docente inclinan el tronco para tocar con las palmas de las manos el suelo, sin flexionar las rodillas. Mantienen por 30 segundos la posición.		- Con piernas juntas. - Con piernas cruzadas.
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 aprendizajes en su jornada.			

Componentes de la Educación Física abordados:

