

FICHA N° 11
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

Esquemas de movimientos simples y complejos. ★★★
Respeto por las normas y reglamentos del juego. ★★
Ventajas de juegos motrices individuales y colectivos.★

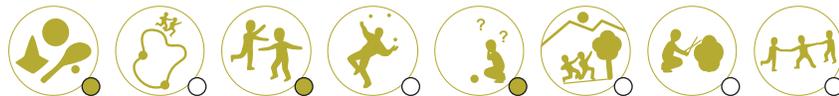
		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
<p>FASE DE INICIO</p> <p>FASE DE DESARROLLO</p> <p>FASE FINAL</p>	<p>Capacidad física abordada</p> <p>INICIO DE CLASES 7 minutos</p>	<p>Control de Asistencia. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.</p>		
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Girando manteniendo el equilibrio.</p> <p>Los estudiantes distribuidos por el espacio libre comienzan a girar hacia la derecha e izquierda y a la señal de "alto" se quedan inmóviles manteniendo el equilibrio en un pie durante 30 segundos.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Con los ojos cerrados. - A la señal de alto taparse los oídos.
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Trotando al ritmo de las palmas.</p> <p>Los estudiantes ubicados en el espacio libre, distribuidos en grupos de 5 formados en hileras detrás de una línea marcada en el piso. A la señal del docente deben correr al ritmo que interpreta el docente con las palmas, ya sea "rápido", "lento" o "despacio", hasta un cono ubicado frente a cada hilera, volviendo de igual manera.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - En trote lateral. - Saltando a pies juntos..
	<p>Materiales: - 10 cuerdas largas.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Traccionando la cuerda con ritmo.</p> <p>Los estudiantes se dividen en grupos de 5. En parejas de grupos, con una línea al centro, cada integrante del grupo debe tomar una cuerda; a la señal del docente comienzan a tirar, siguiendo el ritmo de "1, 2, 3, tracciona."</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Con una mano. - Sentados.
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Creando una coreografía con giros.</p> <p>Los estudiantes ubicados en el espacio libre en parejas, ejecutan y crean una pequeña coreografía con distintos giros, ya sea en dos pies, en un pie, tomados de las manos, de una mano, rodadas por el suelo, creando una secuencia de movimientos.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Individual. - Giros en el aire.
	<p>Materiales: No requiere</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Realizando un ovillo, toman aire y estiran.</p> <p>Los estudiantes distribuidos en el espacio libre, sentados en el suelo llevan las rodillas hacia el pecho y las sujetan con ambas manos. Realizan una inspiración y mantienen la posición; luego estiran exhalando suavemente.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - De a una rodilla. - Llevan nariz a las rodillas extendidas.

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:
