

**FICHA N° 26**  
**TERCERO BASICO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA3)**

Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica.

**CONTENIDOS**

Destrezas gimnásticas básicas. ★★★  
Esquemas simples y elementos gimnásticos básicos. ★★  
Exteriorizar el esfuerzo. ★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	<p><b>Capacidad física abordada</b></p> <p><b>INICIO DE CLASES</b> 10 minutos</p> <p>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.</p>			
	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Caminando y deteniéndose en un pie.</b></p> <p>Distribuidos en el espacio los estudiantes caminan libremente. A la señal del docente, se deben quedar en un pie y mantener el equilibrio durante 10 segundos para volver a caminar. Cada vez deben mantener el equilibrio alternando el pie de apoyo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con los ojos cerrados.</li> <li>- Posición paloma.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> - 10 cuerdas.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Saltando la cuerda tocando el suelo con una mano.</b></p> <p>Distribuidos en grupos de 4 estudiantes, cada grupo con una cuerda. Mientras 2 dan vuelta a la cuerda apoyados en un pie, los otros saltan la cuerda. Cada 30 segundos se cambian los roles. Cada vez que saltan deben intentar tocar el suelo con una mano.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltar en 1 pie.</li> <li>- Saltar en parejas.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> - 8 cuerdas.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Tirando la cuerda en grupos.</b></p> <p>Distribuidos en el espacio libre en grupos de 3 formados en hileras. Dos grupos, se enfrentan tirando la cuerda, tratando de hacer pasar al grupo contrario una línea demarcada en el piso.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tirar la cuerda con una mano.</li> <li>- Sentados.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> - 15 aros.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 15 minutos.</p>	<p><b>Lanzando el aro en parejas.</b></p> <p>Distribuidos en parejas ubicados frente a frente. Cada pareja con un aro, el que debe ser lanzado entre ellos; al momento de la recepción lo hacen girar con una mano, luego lo lanzan hacia arriba y lo toman, volviendo a lanzarlo a otro compañero.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al recibirlo, lo lanzan hacia adelante y tratan de pasar por entre medio del aro.</li> <li>- Lanzar y recibir con la mano menos habil.</li> </ul>
<p>5 minutos. <b>Pausa:</b> hidratación y descanso.</p>				
FASE DE DESARROLLO	<p><b>Materiales:</b> - 20 aros.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 15 minutos.</p>	<p><b>Saltando el aro girándolo en un pie.</b></p> <p>Distribuidos en el espacio libre en parejas en posición de pie. Un integrante de la pareja se coloca un aro en un pie y lo hace girar, saltando el aro con el otro pie mientras gira. El compañero debe ir saltando cada vez que su compañero lo haga. Después de 2 minutos cambian de rol.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avanzando.</li> <li>- En reversa.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>En parejas elongando brazos hacia atrás y arriba.</b></p> <p>Distribuidos en parejas en posición de pie. Un integrante de la pareja se ubica detrás de su compañero(a) y le toma ambos brazos. Suavemente lleva los brazos de su compañero(a) hacia atrás y arriba, manteniendo la posición por 30 segundos. Posteriormente realizan cambio de roles.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inclinando el tronco.</li> <li>- Individual.</li> </ul>
FASE FINAL	<p><b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 10 minutos</p> <p>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.</p>			

Componentes de la Educación Física abordados:

