

FICHA N° 29
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

Coordinación golpe a una pelota con implemento. ★★★
Técnicas de lanzamiento de balón. ★★
Diseño de actividades y juegos. ★

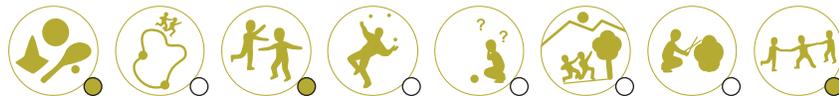
		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
<p>FASE DE INICIO</p> <p>FASE DE DESARROLLO</p> <p>FASE FINAL</p>	<p>Capacidad física abordada</p> <p>INICIO DE CLASES 7 minutos</p>	<p>Control de Asistencia. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación 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>En parejas desplazándose en un pie por la línea.</p> <p>Los estudiantes ubicados en parejas, uno de tras del otro, sobre una línea. El que va atrás, se toma un tobillo con una mano y con la otra toma el tobillo del compañero de adelante. Deben saltar en un pie desplazándose por la línea sin perder el equilibrio; luego cambian los roles.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Tomados de la mano saltando en un pie de ida y vuelta. - En tríos.
	<p>Materiales: - 10 conos. - 10 balones.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Rebotando en el lugar y corriendo lanzando un balón.</p> <p>Distribuidos en hileras de 4 estudiantes; frente a cada hilera se ubica un cono a una distancia de unos 10 metros. A la señal del docente, todos los integrantes de la hilera deben comenzar a rebotar en el lugar sin detenerse. El primero de la hilera debe correr ida y vuelta hacia el cono, lanzando el balón al aire y atraparlo con ambas manos, dando un pase al compañero que sigue en la hilera, ubicándose al último para esperar su turno.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Lanzar y atrapar con una mano. - En parejas.
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>En tríos transportando al compañero.</p> <p>Distribuidos en tríos ubicados detrás de una línea; 2 de los compañeros se toman las manos y uno sube a sentarse. A la señal del docente deben transportarlo caminando hasta un cono ubicado a 10 metros. Al llegar al cono cambian de compañero transportado sucesivamente.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse lateralmente. - Ir y volver y luego hacer el cambio de roles.
	<p>Materiales: - 10 balones. - 1 red o cuerda de 15 metros.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Lanzando el balón sobre la red y recepcionándolo.</p> <p>Distribuidos en hileras de 4 estudiantes; cada hilera ubicada frente a frente a cada lado de una red o una cuerda ubicada a un metro y medio de altura, todos apoyados en un solo pie. El primero de una de las hileras debe tener un balón el que debe lanzarlo por sobre la red o cuerda y ubicarse al final de su hilera. Al otro lado, el primero de la hilera debe recepcionar el balón y repetir la misma acción. Se debe evitar que el balón toque la cuerda o red y que caiga al suelo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Lanzar el balón golpeándolo con una mano. - Lanzar y cruzar a la otra hilera.
<p>Materiales: - 1 cono por cada 4 estudiantes.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Sentados en círculo intentando tocar el cono.</p> <p>Distribuidos en grupos de 4 estudiantes sentados formando un círculo con un cono al centro. Los estudiantes con las piernas separadas y extendidas deben intentar tocar el cono con las manos, flexionando el tronco. Mantienen esa posición 30 segundos.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Tocar la punta de los pies. - Con las piernas juntas. 	

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:
