

FICHA N° 30 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	
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: No requiere.	Desplazándose en un pie por la línea en parejas. Los estudiantes ubicados en pareja, 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.		- Tomados de la mano saltando en un pie de ida y vuelta. - En tríos.
	Entorno: Espacio libre.			
	Duración: 10 minutos.			
	Materiales: - 10 conos. - 10 balones.	Rebotando en el lugar y corriendo lanzando un balón. 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.		- Lanzar y atrapar con una mano. - En parejas.
Entorno: Espacio libre.				
Duración: 10 minutos.				
FASE DE DESARROLLO	Materiales: No requiere.	En tríos transportando al compañero. 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.		- Desplazarse lateralmente. - Ir y volver y luego hacer el cambio de roles.
	Entorno: Espacio libre.			
	Duración: 10 minutos.			
Materiales: - 10 balones. - 1 red o cuerda de 15 metros.	Lanzando el balón sobre la red y recepcionándolo. 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.		- Lanzar el balón golpeándolo con una mano. - Lanzar y cruzar a la otra hilera.	
Entorno: Espacio libre.				
Duración: 15 minutos.				
5 minutos.		Pausa: hidratación y descanso.		
FASE FINAL	Materiales: - 10 conos. - 10 balones de fútbol.	Conduciendo un balón, patearlo y regresando. Distribuidos en hileras de 4 estudiantes ubicados detrás de una línea; frente a cada hilera se ubica un cono a unos 6 metros. El primero de cada hilera con un balón. A la señal del docente, debe conducir el balón hasta el cono, girar y patearlo en dirección del compañero de su hilera, retornando corriendo y ubicándose al final de su grupo. El compañero debe atrapar el balón y repetir la acción.		- Aumentar la distancia del cono. - Conducir el balón con el pie menos hábil.
	Entorno: Espacio libre.			
Duración: 15 minutos.				
Materiales: - 1 cono por cada 4 estudiantes.	Sentados en círculo intentando tocar el cono. Distribuidos en grupos de a 4 estudiantes 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.		- Tocar la punta de los pies. - Con las piernas juntas.	
Entorno: Espacio libre.				
Duración: 5 minutos.				
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 estudiantes en su jornada.			

Componentes de la Educación Física abordados:

