

FICHA N° 34
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

Juegos atléticos de carreras de velocidad.
Técnicas básicas de carreras en velocidad.
Reconocimiento de avances y sentimiento de satisfacción.

★★★
★★
★

		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: - 15 aros. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Trotando y manteniendo el equilibrio en los aros. Los estudiantes se desplazan trotando libremente en el espacio pasando por entre 15 aros que se encuentran el suelo. A la señal del docente, deben entrar a los aros lo más rápido posible y mantener el equilibrio en un pie durante 5 segundos.	 - Trotar en parejas tomados de las manos. - Desplazarse saltando a pies juntos.
FASE DE DESARROLLO		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Corriendo y caminando en cuadrupedia. Los estudiantes distribuidos libremente en el espacio se desplazan trotando; a la señal del docente cada 30 segundos deben desplazarse en cuadrupedia en posición decúbito abdominal.	 - Desplazarse en galope lateral en vez de trote. - Desplazarse caminando en vez de cuadrupedia.
		Materiales: - Tiza. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Sacando del círculo al compañero. Distribuidos en parejas en posición de pie ubicados dentro de un círculo dibujado con tiza. A la señal del docente comienzan a traccionar mutuamente intentando sacar del círculo al compañero.	 - Espalda con espalda. - En tríos.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	En hileras saltando lo más lejos posible de la línea. Distribuidos en hileras de 3 estudiantes ubicados a 3 metros detrás de una línea. A la señal del docente, el primero de cada hilera debe correr u saltar lo más lejos posible sin tocar la línea, regresando por un costado a su hilera.	 - Saltar a pies juntos. - Saltar sin tomar velocidad.
		5 minutos.	Pausa: hidratación y descanso.	
FASE FINAL		Materiales: - 3 conos por hilera. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Salto de longitud, cuadrupedia y obstáculos. Distribuidos en hileras de 5 estudiantes ubicados en posición de pie. El primero de cada hilera debe realizar un salto a pies juntos, luego saltar 3 conos pequeños para posteriormente avanzar en cuadrupedia unos 5 metros y regresar a la hilera corriendo en velocidad. Cuando el primero de la hilera comienza a saltar los conos sale el de atrás.	 - En parejas. - Regresar trotando de espalda.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Sentados en parejas flexionando el tronco. Los estudiantes distribuidos en parejas sentados frente a frente con ambas piernas separadas y extendidas, tomados de ambas manos. A la señal del docente, uno de ellos tracciona ayudando a su compañero a efectuar la elongación, flexionando el tronco hacia adelante llegando lo más abajo que pueda manteniendo la posición durante 30 segundos. Luego cambian de roles.	 - De manera individual. - Piernas juntas.
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:

