

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos

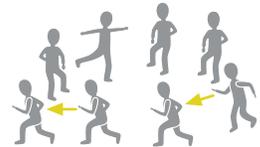
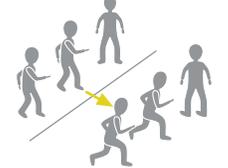
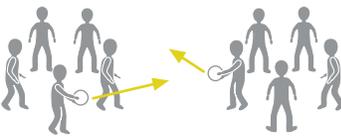
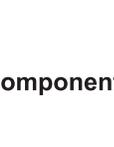
FICHA N° 17 TERCERO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA10)

Practicar actividades físicas y /o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas, los roles asignados y los principios de un juego limpio.

CONTENIDOS

Entusiasmo en los juegos y competencia. ★★★
Interés por juegos motrices y la competencia. ★★
Sentido positivo de la competencia y formación de la autosuperación. ★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO FASE DE DESARROLLO FASE FINAL	Capacidad física abordada 	INICIO DE CLASES 7 minutos Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 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. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Atrapando en un pie manteniendo el equilibrio. Los estudiantes libremente distribuidos por el espacio se dividen en 2 grupos. El primero pilla y el segundo arranca; al ser pillado se debe colocar en posición de equilibrio en 1 pie. Al estar todos pillados se realiza cambio de roles.		- Al ser pillado debe permanecer en posición de paloma. - Al ser pillados deben permanecer en posición de 2 apoyos: un pie y una mano.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Perseguendo a su compañero. Los estudiantes libremente ubicados por el espacio divididos en dos grupos (número 1 y 2); uno detrás de una línea y el otro adelante. A la señal deben tratar de alcanzar el número 1 al 2 y luego viceversa.		- En cuatro apoyos. - Saltando a pies juntos.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	En parejas empujando con los pies. Los estudiantes libremente ubicados en parejas, sentados en el piso, con ambas plantas de pies juntas. A la señal comienzan a empujar intentando que el otro compañero abandone la posición.		- Con las manos frente a frente. - En cuclillas palma con palma.
		Materiales: - 6 balones livianos. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Pintando al otro grupo con un balón. Los estudiantes distribuidos libremente, divididos en 2 grupos; cada grupo con un balón. A la señal del docente comienzan a lanzar el balón tratando de "quemar" a uno del grupo contrario quien al ser tocados por el balón debe continuar el juego. Cada grupo debe contar a cuántos rivales pinta.		- Jugar hasta con 6 balones. - Con una mano.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	En círculo realizando inclinación lateral de tronco. Los estudiantes libremente ubicados en el espacio en tríos, sentados en el piso, con las piernas separadas se toman de las manos y llevan el cuerpo hacia el lado derecho e izquierdo, manteniendo la posición durante 30 segundos en cada lado.		- Piernas juntas. - Hacia adelante.

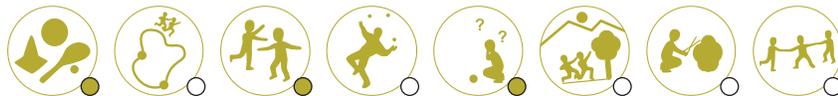
FINALIZACION DE LA CLASE

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:

