

# Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 90 minutos

## FICHA N° 18 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 competición. ★★★  
Interés por juegos motrices y la competición. ★★  
Sentido positivo de la competición y formación de la autosuperación. ★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada	<b>INICIO DE CLASES</b> 10 minutos	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.	
		<b>Materiales:</b> No requiere.	<b>Atrapando en un pie.</b>  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.
FASE DE DESARROLLO		<b>Materiales:</b> No requiere.	<b>Avanzando por las líneas.</b>  Distribuidos en hileras de 5, cada hilera ubicada sobre una línea de la multicancha. A la señal del docente comienzan a trotar sólo por las líneas de la multicancha. Cada integrante del grupo debe estar atento a que otro grupo no venga de frente por la misma línea; si así fuera deben dar media vuelta y cambiar de dirección. Gana el grupo que más líneas recorra.	- Desplazarse saltando a pies juntos.  - Quedarse en un pie cuando se tope con otro grupo; el que pierde el equilibrio avanza y el otro cambia dirección.
		<b>Materiales:</b> No requiere.	<b>Desplazando al compañero del círculo.</b>  Distribuidos en círculos de 5 estudiantes, en posición de pie, tomados de los hombros. A la señal del docente cada integrante debe intentar desplazar al compañero del lado, procurando a la vez no ser desplazado.	- Tomados de las manos.  - En cuclillas.
		<b>Materiales:</b> - 1 balón por dos equipos. - 4 conos por dos equipos.	<b>Mini fútbol en parejas.</b>  Los estudiantes distribuidos en equipos de 6, los que a su vez se disponen en parejas. Cada equipo conformado por 3 parejas se enfrenta a otro equipo en un mini partido de fútbol en canchas pequeñas marcadas por conos. Deben jugar en parejas sin soltarse en ningún momento. Al cabo de 5 minutos rotan los equipos.	- 2 balones por partido.  - Desplazarse saltando a pies juntos.
	5 minutos.		<b>Pausa:</b> hidratación y descanso.	
FASE FINAL		<b>Materiales:</b> - 1 balón por dos equipos. - 4 conos por dos equipos.	<b>Mini balón mano en parejas.</b>  Los estudiantes distribuidos en equipos de 6, los que a su vez se disponen en parejas. Cada equipo conformado por 3 parejas se enfrenta a otro equipo en un mini partido de balonmano en canchas pequeñas marcadas por conos. Deben jugar en parejas sin soltarse en ningún momento y hacer los pases y lanzamientos con la mano que les queda libre. Al cabo de 5 minutos rotan los equipos.	- 2 balones por partido.  - Desplazarse saltando a pies juntos.
		<b>Materiales:</b> No requiere.	<b>En parejas flexionando el tronco al frente.</b>  Distribuidos en parejas en posición sentados, frente a frente con las piernas separadas y tomados de los hombros. A la señal del docente ambos flexionan el tronco hacia adelante manteniendo extendidas las piernas, manteniendo por 30 segundos la posición.	- Piernas juntas tomarse de las manos.  - Piernas separadas tomarse de las manos.
	<b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 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:

