

## FICHA N° 3 TERCERO BASICO

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA1)

Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

### CONTENIDOS

Satisfacción y deseo de superación. ★★★  
Desplazamientos, planos y formas de movimiento.★★  
Desplazamiento, ritmo y direcciones. ★

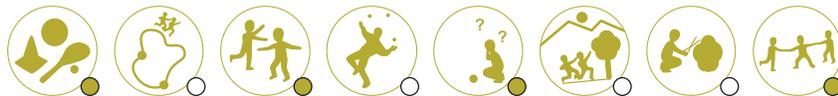
	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	<b>Capacidad física abordada</b> <b>INICIO DE CLASES</b> 7 minutos Control de <b>Asistencia. Preparación</b> de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. <b>Explicación</b> del docente de los objetivos de la clase.			
	<b>Materiales:</b> No requiere.	<b>Girando manteniéndose en un pie.</b> Los estudiantes corren libremente por el espacio. A la señal del docente, los estudiantes dan un giro completo hacia el lado izquierdo y mantienen el equilibrio en el pie izquierdo por 5 segundos; posteriormente siguen corriendo hasta una nueva señal.		- Girar hacia el lado derecho. - Realizar 2 giros.
FASE DE DESARROLLO	<b>Materiales:</b> - 1 balón por grupo.	<b>Desplazándose en grupo lanzándose un balón.</b> Distribuidos en grupos de 5 estudiantes, cada grupo con un balón; a la señal del docente cada grupo debe desplazarse libremente lanzándose el balón entre sus integrantes sin que caiga al suelo. Si el balón cae al suelo, todo el grupo debe saltar 10 veces y reanudar la actividad.		- Desplazarse en un pie. - Atrapar el balón con una mano.
	<b>Materiales:</b> - 1 cuerda por grupo.	<b>Tirando la cuerda en grupo.</b> Distribuidos en grupos de 3 estudiantes, ubicados en hilera, tomados de una cuerda. Frente a ellos, otro grupo en igual formación, toma la misma cuerda. A la señal del docente comienzan a traccionar la cuerda hacia su lado procurando arrastrar al otro grupo hasta que pase una línea divisoria que se ubica entre ambos grupos.		- Tomar la cuerda sólo con una mano. - Ubicarse en cuclillas.
FASE FINAL	<b>Materiales:</b> No requiere.	<b>Cruzando al otro lado de la cancha sin ser pillado.</b> Los estudiantes ubicados en la línea de fondo de cancha y uno de ellos ubicado en la línea de mitad de cancha, todos trotando permanentemente en el lugar. A la señal del docente los estudiantes intentan pasar hacia el otro lado de la cancha, mientras el que está en la mitad debe tocarlos desplazándose lateralmente. El que es tocado debe unirse al que atrapa. A la nueva señal del docente se repite la acción y así hasta que todos sean tocados.		- Todos a pies juntos. - En parejas tomados de la mano.
	<b>Materiales:</b> No requiere.	<b>Tocando la punta de pies.</b> Los estudiantes distribuidos en el espacio libre de forma individual, en posición de pie con las piernas juntas. A la señal del docente intentan tocarse la punta de los pies sin flexionar las rodillas. Una vez en la posición mantienen por 15 segundos.		- Sentados intentan tocarse la punta de los pies sin flexionar las rodillas. - De pie con las piernas cruzadas.

**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:

---



---



---



---