

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 90 minutos

FICHA N° 4 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	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. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Girando manteniéndose en un pie. 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.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Tocando segmentos del cuerpo. Distribuidos libres en el espacio; a la señal del docente deben tocar la mayor cantidad de segmentos señalados, como por ejemplo ¡Quién toca más hombros!; los estudiantes deben tocar la mayor cantidad de segmentos procurando no ser tocados por los demás. Luego de dos minutos se cambia el segmento a tocar.		- Desplazarse a pies juntos. - En parejas.
	Materiales: - 1 aro por grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Metiendo al compañero en el aro. Distribuidos en círculos de 8 tomados de las manos; al centro de éste se dispone un aro en el suelo. A la señal del docente cada integrante intenta desplazar al compañero del lado hacia el centro para que caiga dentro del aro, a la vez que debe evitar ser desplazado.		- En un pie. - Grupos más pequeños.
	Materiales: - 5 balones. Entorno: Multicancha. Duración: 15 minutos.	Pintando al compañero boteando un balón. Distribuidos libremente en la multicancha. A la señal del docente 5 estudiantes persiguen a los demás boteando un balón. Si toca a un estudiante con la mano, le entrega el balón cambiando de roles.		- 8 estudiantes con balón. - Los que arrancan se desplazan en un pie.
5 minutos. Pausa: hidratación y descanso.				
FASE DE DESARROLLO	Materiales: No requiere. Entorno: Multicancha. Duración: 15 minutos.	Atrapando al compañero y formando una cadena. Distribuidos libres en la multicancha; dos integrantes tomados de la mano deben perseguir a los demás. Al tocar a un estudiante, éste debe incorporarse al grupo de perseguidores y así sucesivamente formando una cadena.		- Iniciar dos parejas perseguidoras. - Desplazarse en un pie.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Tomando el empeine realizamos elongación. Distribuidos individualmente en el espacio libre, ubicados en el suelo en posición decúbito abdominal, flexionan la pierna derecha y con la mano del mismo lado toman el empeine. Mantienen la posición durante 15 segundos y luego cambian de pie.		- Tomar ambos empeines al mismo tiempo. - Tomar un empeine con ambas manos.
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:

