

FICHA N° 20
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

Posibilidades y recursos para generar movimiento. ★★★
Acciones de manos, brazos, pies y piernas. ★★
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: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Avanzando en punta y taco. Los estudiantes se ubican en forma individual detrás de la línea de fondo de cancha. A la señal del docente caminan en punta de pies hacia el otro extremo de la cancha y retornan caminando con los talones.		- Desplazarse hacia atrás. - Desplazarse lateralmente.
FASE DE DESARROLLO		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Trote Nortino en hilera cambiando el guía. Distribuidos en hileras de 5, tomados de una mano. A la señal del docente, cada hilera debe desplazarse al ritmo del Trote Nortino libremente por el espacio, esquivando a las otras hileras. Cada 1 minuto, el estudiante que va liderando la hilera se ubica al final.		- Tomados de los hombros. - Trote lateral.
		Materiales: - 1 pañuelo por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Moviendo el pañuelo desplazando al compañero. Distribuidos en parejas hombro con hombro; cada uno con un pañuelo, intentan desplazar al compañero empujándolo con el hombro mientras realizan movimiento con el pañuelo. Al minuto cambian de lado.		- De espalda. - En cuclillas.
		Materiales: - 1 radio. - CD con música de Trote Nortino. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Achicando y agrandando el círculo con Trote Nortino. Distribuidos en círculos de 6 tomados de las manos, los que permanecen en el lugar marcando el paso del Trote Nortino al ritmo de la música. A la señal del docente avanzan con el mismo paso hacia el centro y a la nueva señal del docente retroceden hasta formar el círculo inicial.		- Con el paso de trote giran hacia la derecha e izquierda. - Tomados de los hombros.
		5 minutos.	Pausa: hidratación y descanso.		
FASE FINAL		Materiales: - 1 radio. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	En círculos nos desplazamos con Trote Nortino. Distribuidos en círculos de 6, tomados de las manos; se designa a un guía de cada grupo. A la señal del docente deben desplazarse girando hacia un lado; luego de completar 2 giros, el guía del grupo designado previamente se suelta de la mano del compañero(a) y comienza a guiar el grupo realizando figuras como ochos, círculos, en zigzag, para volver al círculo inicial.		- Tomados de los hombros. - Cuando se sueltan que se junten dos grupos y formar una hilera más grande.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Estirando los isquiotibiales. Los estudiantes se ubican libremente por el espacio de rodillas con el tronco recto y los brazos al costado; sacan una pierna hacia adelante extendida, apoyando el talón y apuntando con la punta del pie hacia arriba. Luego inclinan el tronco hacia adelante intentando tocar la rodilla con el pecho y apoyando las manos en el suelo para mantener el equilibrio. Mantienen la posición por 10 segundos. Luego cambian de pierna y realizan la misma acción.		- Mantener 15 segundos. - Colocar las palmas en la planta del pie que está al frente.
		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:

