

# Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos

## FICHA N° 35 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

Construcción de actividades y juegos. ★★★  
Diseño de actividades y juegos. ★★  
Posibilidades y recursos para generar movimiento. ★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
<b>FASE DE INICIO</b>  <b>FASE DE DESARROLLO</b>  <b>FASE FINAL</b>	<b>Capacidad física abordada</b>  <b>INICIO DE CLASES</b> 7 minutos  <b>Control de Asistencia. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.</b>			
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>En un pie tocando el piso manteniendo el equilibrio.</b>  Los estudiantes distribuidos libremente en el espacio en posición de pie. Toman el empeine de una extremidad con la mano del mismo lado flexionando la pierna hacia atrás e intentan tocar el piso con la mano contraria manteniendo el equilibrio. Luego repiten la acción con la otra mano.		- Con los ojos cerrados.  - Sin tomar el empeine bajar en un pie.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>En parejas avanzando en tres pies.</b>  Distribuidos en parejas en posición de pie, se amarran el pie izquierdo de uno con el pie derecho del otro. A la señal del docente deben caminar en tres pies libremente, sin detenerse.		- En tríos.  - Avanzan de forma lateral.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Colocándose de pie haciendo fuerza espalda con espalda.</b>  Distribuidos en parejas por el espacio libre, sentados en el piso apoyados espalda con espalda, tomados de los brazos. A la señal del docente intentan ponerse de pie, tratando de no caer.		- Sentados frente a frente tomados de las manos.  - En tríos.
	<b>Materiales:</b> - 10 conos.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Corriendo al cono y gateando entre los compañeros.</b>  Distribuidos en hileras de 4 estudiantes en posición de pie; frente a cada hilera se ubica un cono a 10 metros de distancia. A la señal del docente el primero de cada hilera corre hasta el cono, pasa por detrás de éste y retorna corriendo a su hilera donde pasa gateando por entre las piernas de sus compañeros. Cuando pasa por debajo del primer compañero, éste sale corriendo repitiendo la acción.		- Pasar en zigzag por entre los compañeros.  - Los compañeros tendidos en el piso deben ser saltados.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Elongando en tríos flexionando el tronco.</b>  Distribuidos en el espacio libre en grupos de 3 estudiantes, sentados en el piso con las piernas separadas y extendidas. Flexionan el tronco hacia adelante tomándose de las manos y manteniendo la posición por 30 segundos.		- En parejas.  - Piernas juntas.

**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:

---



---



---



---