

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 90 minutos

FICHA N° 14 TERCERO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA3)

Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica.

CONTENIDOS

Ventajas de juegos motrices individuales y colectivos. ★★★
Principios prácticos de juegos motrices individuales y colectivos. ★★
Satisfacción y deseo de superación. ★

		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.	Saltando, girando y deteniéndose en un tiempo. Distribuidos libremente en el espacio, los estudiantes se desplazan saltando a pies juntos; a la señal del docente deben saltar y hacer un giro en 360° (vuelta entera) para caer con los dos pies juntos en un tiempo y quedar inmóviles por 5 segundos; luego deben seguir desplazándose saltando a pies juntos hasta la nueva señal del docente.	 - Realizar el desplazamiento con un sólo pie. - Realizar el giro en 180° (medio giro).
		Materiales: - 15 conos. - 5 balones. Entorno: Multicancha. Duración: 10 minutos.	En grupos corriendo en zigzag y dando pases. El curso dividido en dos grupos. Cada grupo ubicado en una mitad de cancha. Un grupo debe trotar en zig-zag por lo conos, mientras que el otro grupo debe desplazarse dándose pases entre ellos.	 - Desplazarse en un pie. - En reversa.
		Materiales: - 1 cono por grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Transportando al compañero. Los estudiantes se dividen en grupos de 4 los cuales se encuentran detrás de una línea demarcada en el piso; a la señal del docente deben trasladar a un compañero que levantan del suelo entre los 3 y llevarlo hasta un cono ubicado a unos 10 metros. Vuelven con otro estudiante, hasta que todos sean transportados.	 - En tríos transportarlo sentado. - En parejas transportarlo en brazos.
		Materiales: - 1 balón por grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Lanzando y tomando la posición del compañero. Distribuidos en círculos de 5 estudiantes, con un balón; a la señal del docente deben dar un pase y tomar la posición del que recibe el pase; quien recibe el balón debe tomarlo y realizar la misma acción, así sucesivamente de manera que vayan rotando.	 - Dar el pase a ras de piso. - Llevar el balón boteando.
5 minutos.		Pausa: hidratación y descanso.		
FASE DE DESARROLLO		Materiales: - 1 cuerda. - 1 balón por grupo. Entorno: Multicancha. Duración: 15 minutos.	Lanzando el balón por sobre la cuerda y atraparlo. Distribuidos en grupos de 3, cada grupo con un balón frente a frente divididos por una cuerda ubicada a 2 metros de altura. A la señal del docente comienzan a pasar el balón por arriba de la cuerda hacia el otro lado donde deben recepcionar el balón evitando que caiga al suelo.	 - Dos balones por grupo. - Golpear el balón.
		Materiales: - No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Sentados en parejas flexionando el tronco. Distribuidos en parejas ubicados sentados frente a frente con las piernas separadas; se toman de las manos llevando el tronco hacia adelante sin flexionar las rodillas, manteniendo por 30 segundos.	 - Piernas juntas. - Manos cruzadas.
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:

