

FICHA N° 33
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

Juegos atléticos de carreras de velocidad. ★★★
Técnicas básicas de carreras en velocidad. ★★
Reconocimiento de avances y sentimiento de satisfacción. ★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
<p>FASE DE INICIO</p> <p>FASE DE DESARROLLO</p> <p>FASE FINAL</p>	<p>Capacidad física abordada</p> <p>INICIO DE CLASES 7 minutos</p>	<p>Control de Asistencia. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.</p>		
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Girando en el aire manteniendo el equilibrio en un pie.</p> <p>Los estudiantes corren libremente por el espacio; a la señal del docente dan un giro completo en el aire hacia un lado que escojan libremente y mantienen el equilibrio en un pie durante 10 segundos. Luego continúan trotando a la espera de una nueva señal.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Intencionar el lado de giro y pie de apoyo. - Dar 2 giros.
	<p>Materiales: -15 conos.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Trotando por fuera y saltando dentro del círculo.</p> <p>Los estudiantes distribuidos en dos grupos; uno de ellos se ubica dentro de una circunferencia demarcada por conos y el otro grupo se ubica por fuera. A la señal del docente, el grupo que está dentro de la circunferencia salta a pies juntos mientras el otro grupo trota por alrededor. Cuando el docente lo indique, cambian de ubicación.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Saltando en un pie dentro del círculo. - Galopa lateral por fuera del círculo.
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Saltando en cuclillas por sobre la línea.</p> <p>Los estudiantes distribuidos en parejas frente a frente en posición cuclillas, separados por una línea. A la señal del docente comienzan a saltar en cuclillas en forma lateral siguiendo la línea hasta el otro extremo de la cancha, donde se ponen de pie. Regresan caminando para repetir la actividad.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse tomados de las manos. - Saltar adelante y atrás sin pisar la línea.
	<p>Materiales: - 3 conos por hilera.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Corriendo en zigzag por los conos.</p> <p>Distribuidos en hileras de 4 estudiantes ubicados detrás de una línea. Frente a cada hilera se ubican 4 conos separados a unos 2 metros. A la señal del docente, el primero de cada hilera debe salir corriendo y pasar en zigzag los conos, regresando por el costado corriendo. Al llegar, sale el siguiente compañero quien repite la misma acción.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Saltando a pie juntos. - Avanzan en galope lateral.

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:
