

**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	<b>INICIO DE CLASES</b> 10 minutos	Control de <b>Asistencia</b> . Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. <b>Explicación</b> del docente de los objetivos de la clase.		
		<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Avanzando en punta y taco.</b>  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		<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Trote Nortino en hilera cambiando el guía.</b>  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.
		<b>Materiales:</b> - 1 pañuelo por estudiante.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Moviendo el pañuelo desplazando al compañero.</b>  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.
		<b>Materiales:</b> - 1 radio. - CD con música de Trote Nortino.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Achicando y agrandando el círculo con Trote Nortino.</b>  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.	<b>Pausa:</b> hidratación y descanso.		
FASE FINAL		<b>Materiales:</b> - 1 radio.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>En círculos nos desplazamos con Trote Nortino.</b>  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.
		<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Estirando los isquiotibiales.</b>  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.
		<b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 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:

