

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

FICHA N° 12 PRIMERO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA2)

Ejecutar acciones motrices en relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.

CONTENIDOS

Control corporal.
Higiene personal y ambiental.
Colaboración y respeto.

★★★
★★
★

| | | Descripción de la actividad | Descripción gráfica | Variaciones |
|--|--|---|---|--|
| FASE DE INICIO | Capacidad física abordada | Control de Asistencia. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase. | | |
| | INICIO DE CLASES 10 minutos | | | |
| | Materiales: - 1 cono cada 4 estudiantes. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos. | Girando hacia el cono. Distribuidos en grupos de 4 estudiantes. Se ubican detrás de una línea y se coloca un cono al frente del grupo a unos 4 metros. A la señal del docente, se desplazan girando hacia el cono y se devuelven caminando sin girar, intentando mantener el equilibrio. | | - Se desplazan girando en el pie derecho hacia el cono. - Se desplazan girando en el pie izquierdo hacia el cono. |
| FASE DE DESARROLLO | Materiales: - 4 conos. - 1 peto por estudiante. | Trotando hacia los conos. Los estudiantes, diferenciados con petos de colores, trotan alrededor de un rectángulo diseñado en el suelo con 4 conos. El docente va dando instrucciones por colores. Por ejemplo, los estudiantes con petos rojos se dirigen hacia dentro del rectángulo saltando a pies juntos; el resto de los estudiantes sigue trotando libremente. El docente formula diferentes tareas. | | - Desplazarse en un pie por fuera del rectángulo. - Trotar en parejas tomados de la mano. |
| | Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos. | Transportando al compañero. En grupos de 5 estudiantes ubicados detrás de una línea; uno de ellos se tiente en el suelo en posición decúbito dorsal, con los brazos a los costados y con sus piernas juntas, mientras dos compañeros lo toman de los tobillos y los otros dos lo toman de los hombros. Frente a cada grupo se ubica un cono. A la señal del docente, se debe transportar al estudiante hacia el cono, dar la vuelta y volver a la línea de partida para transportar a otro. | | - Cambiar al transportado cada 5 segundos. - Transportar desplazándose en zigzag. |
| | Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos. | Lanzando el balón y atrapándolo. Los estudiantes son organizados en parejas, ubicados frente a frente en posición de pie, apoyados en un solo pie y provistos de una pelota de tenis. El estudiante que tiene la pelota de tenis la lanza al otro estudiante dándole un bote. El compañero intenta atraparla antes de que de un segundo bote y la devuelve de la misma manera. | | - Cambiar el pie de apoyo. - Ampliar la distancia entre los compañeros. |
| 5 minutos. Pausa: hidratación y descanso. | | | | |
| FASE FINAL | Materiales: - 8 conos. - 1 peto por estudiante. - 2 balones. | Lanzando el balón a portería. El docente organiza 4 grupos diferenciados por petos; cada grupo defiende su portería organizada por conos, ubicadas en diferentes partes del espacio. Los grupos disputan el balón, dándose pases con los pies, convirtiendo goles en las porterías contrarias y evitando que conviertan goles en sus porterías. No hay arqueros y todos los integrantes de grupo deben estar desplazándose. | | - Los pases con las manos. - Estrechar o agrandar las porterías. |
| | Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos. | Inclinando el tronco hacia un lado. Los estudiantes distribuidos libremente por el espacio; en posición de pie, con las piernas extendidas y separadas al ancho de hombros. A la señal del docente, inclinan el tronco hacia el lado derecho con la mano derecha apoyada en la cintura y la extremidad superior izquierda extendida hacia arriba. Mantienen la posición durante 10 segundos, luego cambian de lado. | | - Mantener por 15 segundos. - Extender hacia arriba las 2 extremidades superiores. |
| | Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos. | 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:

