

**FICHA N° 13**  
**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**

Seguridad y confianza. ★★★  
Prevenición de riesgo y medidas básicas de seguridad. ★★  
Posibilidades de movimiento. ★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
<p><b>FASE DE INICIO</b></p> <p><b>FASE DE DESARROLLO</b></p> <p><b>FASE FINAL</b></p>	<p><b>Capacidad física abordada</b></p> <p><b>INICIO DE CLASES</b> 7 minutos</p>	<p><b>Asistencia. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.</b></p>		
	<p><b>Materiales:</b> - 1 aro por pareja.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>Twister en parejas.</b></p> <p>Distribuidos en parejas, frente a frente, los dos con un aro en el suelo. A la señal del docente, deben ubicar dentro o fuera del aro el segmento que señale el docente, manteniendo 7 segundos la posición indicada. Por ejemplo: mano izquierda en el aro, pie derecho fuera del aro.</p>		<p>- Decúbito dorsal</p> <p>- En tríos.</p>
	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Atrapando en cadena humana.</b></p> <p>Distribuidos por el espacio. El docente elige a un estudiante para que comience a perseguir a los demás; cuando éste consigue atrapar a alguien, lo toma de las manos como si fueran una cadena humana, intentando atrapar al resto del grupo. Sólo los estudiantes de los extremos atrapan.</p>		<p>- Comienzan en parejas a atrapar.</p> <p>- Los que arrancan deben desplazarse en un pie.</p>
	<p><b>Materiales:</b> - 1 cuerda por pareja.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>Empujando a la pareja fuera del círculo.</b></p> <p>Distribuidos en parejas. Cada pareja ubica una cuerda en el suelo formando un círculo. Posteriormente entran en el círculo y se ubican de pie, espalda con espalda. A la señal del docente, comienzan a empujar espalda con espalda a su pareja, intentando sacarlo del círculo.</p>		<p>- En tríos.</p> <p>- Sentados, sin cuerda.</p>
	<p><b>Materiales:</b> - 1 pañuelo por estudiante.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Quitando pañuelos en cuatro apoyos.</b></p> <p>Distribuidos por el espacio. Cada estudiante se coloca un pañuelo colgado detrás en el pantalón. A la señal del docente, todos corren con apoyos de manos y pies, intentando quitar la mayor cantidad de pañuelos, evitando chocar cabeza con cabeza.</p>		<p>- Desplazarse de pie.</p> <p>- Desplazarse en un pie.</p>
	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>Sentados tocando la punta de los pies.</b></p> <p>Todos los estudiantes sentados con las piernas juntas y extendidas. Con sus manos intentan tocar la punta de los pies, manteniendo la posición durante 10 segundos, descansando y repitiendo la acción.</p>		<p>- Mantener por 12 segundos.</p> <p>- Con las extremidades inferiores separadas tocar ambas puntas de pies.</p>
<p><b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 3 minutos</p>	<p>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.</p>			

Componentes de la Educación Física abordados:



Observaciones del profesor:

---



---



---



---