

FICHA N° 14
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. ★★★
Prevención de riesgo y medidas básicas de seguridad. ★★
Posibilidades de movimiento. ★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	<p>Capacidad física abordada</p> <p>INICIO DE CLASES 10 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: 10 minutos.</p>	<p>Intentando equilibrarse en un pie.</p> <p>Los estudiantes corren libremente por el espacio. A la señal del docente, éste indica la forma de equilibrarse. Por ejemplo: equilibrarse en el pie derecho, manteniendo por 7 segundos. Inmediatamente, pasados los 7 segundos, siguen corriendo hasta la nueva señal del docente.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Equilibrarse en el pie izquierdo. - Con los dos pies en el suelo, pero en la punta de los pies.
	<p>Materiales: - 6 balones livianos.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Pillando con el balón.</p> <p>Distribuidos por el espacio. El docente elige a 5 perseguidores, los cuales se distinguen del resto ya que corren con un balón en la mano. Al lanzar y tocar a alguien con el balón, inmediatamente, cambian de roles.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a 6 perseguidores. - Desplazarse en un pie.
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Impidiendo que avance la pareja.</p> <p>Distribuidos por el espacio. En parejas, intentando que sean de una misma altura. Las parejas se apoyan hombro con hombro. A la señal del docente, comienzan a correr sin soltarse y a empujarse con fuerza, quitándole velocidad en el desplazamiento a su pareja.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Se desplazan en el pie derecho. - Se desplazan en el pie izquierdo.
	<p>Materiales: - 10 conos. - 1 balón cada 2 estudiantes.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>	<p>Lanzando balones.</p> <p>Se forma un gran círculo con 10 conos. Se divide la clase en dos grupos; uno se ubica dentro del círculo y otro afuera. El grupo que está afuera tiene que lanzar balones hacia los estudiantes que están adentro, quienes deben golpearlos con las manos, lanzándolas hacia afuera. Posteriormente, los grupos cambian los roles.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar la distancia de lanzamiento. - Disminuir la distancia de lanzamiento.
<p>5 minutos.</p> <p>Pausa: hidratación y descanso.</p>				
FASE DE DESARROLLO	<p>Materiales: - 15 balones. - 1 elástico o cuerda.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>	<p>Pateando y recepcionando el balón.</p> <p>Se distribuye al grupo en dos equipos. Cada equipo se forma en un extremo de la cancha en la posición de pie, intentando estar todos en una fila. Entre ambos equipos, se instala un elástico a unos 40 centímetros de altura. Uno de los equipos recibe balones para cada uno de los integrantes. A la señal de docente, patean el balón con un pie a ras de piso, intentando que no se levante, pasándolo por debajo del elástico. El otro equipo recibe los balones y ejecuta la misma tarea.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - De frente, pateando sobre el elástico. - De lado, pateando sobre el elástico.
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Elevando y acercando una pierna al cuerpo.</p> <p>Los estudiantes distribuidos libremente por el espacio en posición decúbito dorsal. Cada estudiante levanta extendida una pierna y la acerca hacia su cuerpo con sus manos, manteniendo por 10 segundos. A la señal del docente, cambio de pierna.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantener por 12 segundos.
FASE FINAL	<p>FINALIZACION DE LA CLASE 10 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:

