

FICHA N° 37 PRIMERO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA3)

Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos.

CONTENIDOS

Habilidades de locomoción.
Higiene personal.
Respeto hacia el docente.

★★★
★★
★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada	INICIO DE CLASES 7 minutos	Control de Asistencia . Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.		
	FASE DE DESARROLLO	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Manteniendo el equilibrio tocando el suelo. Los estudiantes se distribuyen en el espacio, apoyados sólo en el pie derecho. Una vez que logran controlar la posición, intentan tocar el suelo con la mano del mismo lado sin perder el equilibrio y retornan a la posición de pie. A la señal del docente cambian la pierna izquierda.		A partir de la posición en un pie: - Bajar con los ojos cerrados. - Agacharse a tocar el suelo con las dos manos.
		Materiales: - 8 conos. - 1 peto por estudiante. - 2 balones. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	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 del grupo deben estar desplazándose.		- Los pases con las manos. - Estrechar o agrandar las porterías.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	En un pie traccionando en parejas. Distribuidos en parejas. Se ubican dos parejas frente a frente, separadas por una línea. En cada pareja, el que se encuentre atrás, se toma de la cintura del compañero; los que están frente a frente se toman de las manos. A la señal del docente, comienzan a traccionar, intentando que la otra pareja supere la línea. Logrado el objetivo, vuelven a iniciar la tarea.		- En tríos. - Cambiar la conformación de las parejas.
		Materiales: - 1 cono por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Corriendo hacia el cono. Distribuidos en parejas, uno detrás del otro, ubicados detrás de una línea. Frente a cada hilera, a 5 metros de distancia, se ubica un cono. El primero de cada hilera debe avanzar corriendo hacia el cono. Al llegar al cono dar un salto a pies juntos elevando las rodillas y volver corriendo a su hilera. El segundo estudiante de la hilera comienza cuando el primero está saltando en el lugar.		Al llegar al cono: - Dar dos saltos en un pie. - Dar dos giros alrededor del cono.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	En parejas estirando el cuerpo desde la espalda. Distribuidos en parejas. Uno de los estudiantes se encuentra sentado en el suelo con las extremidades inferiores estiradas y separadas. El compañero lo ayuda a flexionar su tronco empujándolo suavemente desde la espalda. Mantienen por 10 segundos la posición.		La ayuda puede ser: - Apoyando las manos en las rodillas del estudiante que está sentado. - Las piernas del estudiante que está sentado pueden estar juntas.
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:
