

FICHA N° 3
PRIMERO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA1)

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

CONTENIDOS

Articulaciones y columna vertebral.
Higiene personal y ambiental.
Colaboración y respeto.

★★★
★★
★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
<p>FASE DE INICIO</p> <p>FASE DE DESARROLLO</p> <p>FASE FINAL</p>	<p>Capacidad física abordada</p>	<p>INICIO DE CLASES 7 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: - 1 pelota de papel por pareja.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Equilibrando el cuerpo y lanzando a una articulación.</p> <p>El docente organiza a los estudiantes en parejas. Un estudiante de cada pareja dispone de una pelota de papel. A la señal del docente, ambos estudiantes permanecen en un pie, y el que tiene la pelota de papel la lanza hacia la articulación de la rodilla de su pareja.</p>	<p>- Los dos saltan en un pie.</p> <p>- Los dos giran en un pie.</p>
		<p>Materiales: - 15 conos.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Trotando y saltando en círculo.</p> <p>Distribuidos en dos grupos. Uno de ellos se ubica dentro de una circunferencia demarcada por conos, el otro grupo se ubica por fuera. A la señal del docente, el grupo que está dentro de la circunferencia salta a pies juntos mientras el otro grupo trota por alrededor. Cuando el docente lo indique, cambian de ubicación.</p>	<p>- Alternando rodillas al pecho.</p> <p>- Alternando talones a los glúteos.</p>
		<p>Materiales: - 1 balón por grupo.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Entregando el balón sobre la cabeza.</p> <p>El docente organiza grupos de 4 estudiantes, formados en hilera; cada grupo con un balón. El estudiante que posee el balón lo entrega por sobre la cabeza al integrante ubicado delante de él. Cuando llega al final de la hilera, el balón es devuelto realizando el recorrido hacia atrás.</p>	<p>- Entregar el balón por debajo de las piernas.</p> <p>- Entregar el balón hacia atrás.</p>
		<p>Materiales: - 6 conos por grupo.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Recorriendo los conos en zigzag.</p> <p>El docente organiza grupos de 4 estudiantes, formados en hilera. A 5 metros del grupo se disponen 6 conos, colocados en zigzag, donde cada uno de los estudiantes debe desplazarse corriendo.</p>	<p>El desplazamiento puede ser:</p> <p>- Saltando a pies juntos.</p> <p>- Galopa lateral.</p>
		<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>En parejas estirando el cuerpo desde la espalda.</p> <p>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. Mantiene por 10 segundos la posición.</p>	<p>La ayuda puede ser:</p> <p>- Apoyando las manos en las rodillas del estudiante que está sentado.</p> <p>- Las piernas del estudiante que está sentado pueden estar juntas.</p>
<p>FINALIZACION DE LA CLASE 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:
