

## FICHA N° 29 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

Coordinación viso-motora.  
Respeto hacia compañeros y compañeras.  
Situaciones de riesgo.

★★★  
★★  
★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada	Control de <b>Asistencia</b> . Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. <b>Explicación</b> del docente de los objetivos de la clase.		
	INICIO DE CLASES	7 minutos		
	Materiales:	No requiere.		
	Entorno:	Espacio libre.		
	Duración:	5 minutos.		
		<p><b>Equilibrando el cuerpo en un pie.</b></p> <p>Cada estudiante se desplaza corriendo libremente por el espacio. A la señal del docente, deben mantener el equilibrio en el pie izquierdo, levantando hacia atrás la otra pierna y los brazos a los costados, manteniendo la posición por 7 segundos. Posteriormente siguen corriendo hasta la siguiente indicación, donde reiteran la posición de equilibrio.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener el equilibrio con los ojos cerrados.</li> <li>- Mantener el equilibrio levantando el pie hacia adelante.</li> </ul>
	<p><b>Trotando dando pases con la mano.</b></p> <p>Distribuidos en parejas con un balón. Deben desplazarse trotando libremente, dándose pases con el balón, sin detenerse. Deben tener la precaución de no chocar con otros compañeros.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizarlo con 2 balones.</li> <li>- Permanecer en un pie mientras no tengo el balón.</li> </ul>	
FASE DE DESARROLLO		<p><b>Pasando el balón con los pies.</b></p> <p>Los estudiantes organizados en parejas. Cada pareja con un balón. Uno de los estudiantes se ubica de pie, mientras que el otro se encuentra decúbito dorsal, con la cabeza entre los pies del otro integrante y tomado de sus tobillos. El estudiante que está acostado soporta entre sus pies el balón y lo entrega a su pareja elevando extendidas las extremidades inferiores. Cada 5 entregas se cambian de roles.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevar lateralmente las extremidades.</li> <li>- Elevar las extremidades inferiores flexionadas.</li> </ul>
		<p><b>Siguiendo al aro en parejas.</b></p> <p>Distribuidos en parejas, cada una con un aro. Deben hacer rodar el aro en diferentes direcciones, trotando al lado de él. Se van alternando la responsabilidad de hacer rodar el aro.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer rodar el aro con la mano menos hábil.</li> <li>- Desplazarse caminando.</li> </ul>
		<p><b>Elevando y acercando una pierna al cuerpo.</b></p> <p>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 la posición por 10 segundos. A la señal del docente, cambian de pierna.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener por 12 segundos.</li> </ul>
FASE FINAL	FINALIZACION DE LA CLASE	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.		
		3 minutos		

Componentes de la Educación Física abordados:



Observaciones del profesor:

---



---



---



---