

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

FICHA N° 30 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 INICIO DE CLASES 10 minutos Control de Asistencia . Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.			
	Materiales: - 1 cuerda por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Cruzando una cuerda equilibrando el cuerpo. Cada estudiante ubica una cuerda extendida en el suelo, imaginando ser equilibristas de un gran circo, teniendo que cruzar sobre la cuerda al otro extremo de ésta.		- Cruzar con desplazamiento lateral. - Cruzar retrocediendo.
FASE DE DESARROLLO	Materiales: - 1 balón cada 4 estudiantes. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Dando pases con el pie y rebotando. Distribuidos en grupos de 4 estudiantes. Cada grupo con un balón en el suelo. Los integrantes del grupo deben patear el balón y darse pases, sin detenerse. Cuando no tengan el balón, deben permanecer rebotando en el lugar a pies juntos.		- Realizarlo con 2 balones. - Permanecer en un pie mientras no tenga el balón.
	Materiales: - 1 pelota por pareja. - 1 botella con arena por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Derribando las botellas con un balón. Distribuidos en parejas, separados por una hilera de botellas con arena; uno de los integrantes de la pareja con una pelota. A la orden del docente, los que tienen las pelotas deben intentar derribar la botella. Al otro lado, los compañeros recogen las pelotas e intentan cumplir con la misma tarea. Si derriban una botella, debe ser repuesta para continuar.		- Aumentar la distancia de la botella. - Colocar botellas más pesadas.
	Materiales: - 3 aros por grupo. - 1 balón por grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Correriendo y boteando dentro de los aros. Distribuidos en grupos de 4 estudiantes formados en hilera. Cada grupo con un balón y a 5 metros se encuentra una hilera de 3 aros separados por 1 metro de distancia. Los estudiantes llevan el balón a los aros boteando dentro de ellos. Cuando llegan al último aro regresan a la hilera y pasan el balón a otro estudiante para que continúe la acción.		- Botear con la mano menos hábil. - Botear de lado.
	5 minutos. Pausa: hidratación y descanso.			
Materiales: - 1 balón por trío. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Quitando el balón. Distribuidos en tríos, con un balón. Uno de los miembros se ubica en medio de los otros dos. A la señal del docente, los estudiantes comienzan a lanzarse el balón por sobre la cabeza del miembro del grupo que está al medio, el cual intenta quitarles el balón. Cuando el docente lo indique cambian de roles.		- Lanzar el balón rodando. - Grupos de 4 estudiantes.	
Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Sentados tocando la punta de los pies. Todos los estudiantes sentados con las piernas juntas y extendidas, con sus manos intentan tocar la punta de los pies, manteniendo la posición por 10 segundos.		- Mantener por 12 segundos. - Con las extremidades inferiores separadas tocar ambas puntas de pies.	
FINALIZACION DE LA CLASE 10 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:

