

FICHA N° 7
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.

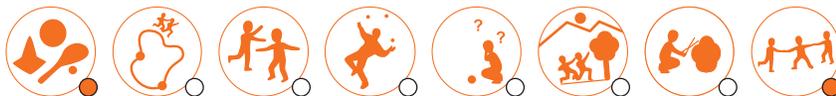
CONTENIDOS

Partes del cuerpo.
Calentamiento.
Participación activa.

★★★
★★
★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">FASE DE INICIO</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">FASE DE DESARROLLO</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">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 liviana por grupo.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Equilibrando el cuerpo y pasando la pelota.</p> <p>El docente organiza a los estudiantes en grupos de 5. Cada grupo dispone de una pelota liviana. A la señal del docente, todos los estudiantes permanecen en un pie, deben ir pasando la pelota entre sus integrantes sin que caiga al suelo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Cambiar el pie de apoyo. - Entregar y recibir la pelota sin la ayuda de las manos.
	<p>Materiales: - 1 aro por estudiante.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Corriendo a los aros.</p> <p>Distribuidos por el espacio, los estudiantes se ubican dentro de un aro. Cuando el docente da la señal, salen corriendo por entre los aros y a la siguiente señal ocupan nuevamente los aros.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse a pies juntos. - Desplazarse en un pie.
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Manteniendo las piernas elevadas.</p> <p>Distribuidos por el espacio, en parejas, sentados frente a frente, con las piernas elevadas y unidas por las plantas de los pies. Los estudiantes deben mantener esa posición por 10 segundos.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Cambiar pareja. - En tríos.
	<p>Materiales: - 1 pelota liviana por pareja.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>En parejas transportando la pelota.</p> <p>Distribuidos en parejas. A la señal del docente deben trotar y transportar una pelota con la cabeza, evitando que caiga al suelo. Cuando el docente lo indique cambian la parte del cuerpo con la cual transportan la pelota.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Transportar con otro segmento corporal. - Realizarlo en tríos.
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Extendiendo el cuerpo hacia la pareja.</p> <p>Distribuidos por el espacio, en parejas, sentados frente a frente tomados de las manos, con las piernas abiertas extendidas y unidas por los pies. Uno de los estudiantes tracciona a su compañero provocando la inclinación del tronco; mantienen por 10 segundos la posición y cambian de roles.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantener por 15 segundos.
<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:
