

# Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

## FICHA N° 8 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
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.		
		<p><b>Materiales:</b> - 1 cono frente a cada hilera.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Desplazándose unidos por el hombro y pie.</b></p> <p>Distribuidos en hileras de 4 integrantes ubicados detrás de una línea. Cada estudiante toma con su mano derecha el hombro del que tiene adelante y con la mano izquierda toma el pie izquierdo, también del compañero que tiene adelante. Cada hilera se desplaza saltando hasta llegar a un cono que se encuentra a una distancia de 3 metros. Luego regresan a la línea de inicio, guiados por el último de la hilera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar hombro y pie derecho.</li> <li>- Hileras de 6 estudiantes.</li> </ul>
		<p><b>Materiales:</b> - 1 pañuelo por pareja.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Quitando el pañuelo.</b></p> <p>Distribuidos en parejas; uno de los dos estudiantes corre tras el otro para quitarle el pañuelo que lleva colgado atrás en el pantalón. Cuando logra quitar el pañuelo, cambian rápidamente de roles. Sólo se permite tocar el pañuelo; no se puede tocar al compañero.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse en un pie.</li> <li>- Desplazarse a pies juntos.</li> </ul>
FASE DE DESARROLLO		<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Traccionando en parejas de pie.</b></p> <p>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, se vuelve a iniciar la tarea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En tríos.</li> <li>- Cambiar la conformación de las parejas.</li> </ul>
		<p><b>Materiales:</b> - 4 aros.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 15 minutos.</p>	<p><b>Atrapando con el aro.</b></p> <p>Distribuidos libremente por el espacio, 4 estudiantes persiguen con un aro al resto e intentan atrapar a un compañero introduciendo el aro por el cuerpo de los demás estudiantes que huyen. Si lo consiguen cambian de rol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 estudiantes persiguen con un aro.</li> <li>- Desplazarse en un pie.</li> </ul>
5 minutos.		<b>Pausa:</b> hidratación y descanso.		
FASE FINAL		<p><b>Materiales:</b> - 1 radio. - 1 Cd. - 1 aro por estudiante.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 15 minutos.</p>	<p><b>Bailando con el aro.</b></p> <p>Los estudiantes distribuidos libremente por el espacio, cada uno con un aro. Los estudiantes bailan con el aro, utilizando las distintas partes del cuerpo. Ejemplo: con la cintura.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bailar en punta de pies.</li> <li>- Bailar en parejas.</li> </ul>
		<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>Extendiendo la pierna.</b></p> <p>Distribuidos por el espacio, sentados en el suelo. Cada estudiante se toma un pie por el talón y extiende la pierna. Mantienen la posición durante 10 segundos. Luego cambian de pierna.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener por 12 segundos.</li> </ul>
<b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 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:

