

FICHA N° 4
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	
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada	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 cono por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Manteniendo el cono en la cabeza. El docente dispone a los estudiantes sentados en un gran círculo cada uno con un cono en sus manos. A la orden del docente, los estudiantes ponen el cono en su cabeza y tratan de ponerse de pie sin apoyar las manos en el suelo. Los estudiantes deben evitar que se caiga el cono de su cabeza.	Los estudiantes pueden desplazarse en el espacio: - Hacia adelante y atrás. - Con uno o más apoyos.	
		Materiales: - 4 conos. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Trotando por los conos. El docente invita a los estudiantes a trotar alrededor de los conos que se encuentran ubicados en las 4 esquinas del espacio. A la orden del docente, los estudiantes deben dirigirse rápidamente hacia un cono determinado.	El trote puede ser: - Hacia atrás. - Hacia adelante.	
	FASE DE DESARROLLO		Materiales: - 1 balón por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Lanzando el balón sobre la cabeza. Distribuidos en parejas. Cada pareja sentada frente a frente con un balón. A la señal del docente, los estudiantes se lanzan el balón por sobre sus cabezas de manera continua.	El lanzamiento puede ser: - Con una mano. - Con ambas manos.
			Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Tocando los segmentos del cuerpo. Distribuidos en parejas ubicados frente a frente. A la señal del docente, las parejas intentan desplazarse y tocar en otros compañeros la mayor cantidad de veces posible el segmento corporal que el docente indique. Como ejemplo: tocar mayor cantidad de hombros.	- En grupos de 4 estudiantes. - Desplazarse en un pie.
5 minutos.		Pausa: hidratación y descanso.			
FASE FINAL		Materiales: - 1 pelota de papel por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Trasladando la pelota de papel. Distribuidos en hileras de 4 estudiantes. Cada uno de los integrantes del grupo con 1 pelota de papel. 5 mts. más adelante se encuentra un cono. A la orden del docente, comienzan los estudiantes a trasladar su pelota de papel, utilizando diversos segmentos corporales; por ejemplo: sobre su espalda y la arrojan en el suelo. Se devuelven corriendo a su hilera. Al completar todo el grupo, cambian de lugar reiniciando la tarea.	- Trasladar la pelota con otros segmentos. - Desplazarse a pies juntos.	
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Juntando las manos por detrás del tronco. Cada estudiante, en posición de pie, lleva su mano derecha hacia atrás por sobre el hombro y la mano izquierda por detrás de la espalda, intentando juntarlas. Mantienen por 10 segundos. A la señal del docente, cambian la posición de las manos.	- Realizarlo en posición sentado.	
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:

