

FICHA N° 16
PRIMERO BASICO

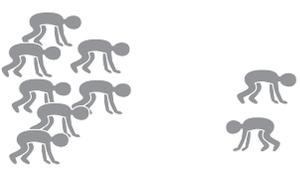
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA5)

Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos.

CONTENIDOS

Comunicación corporal.
Imitación de movimientos.
Participación activa.

★★★
★★
★

		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 estuche u objeto similar por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Equilibrando un objeto en la cabeza. Cada estudiante camina por una línea, por ejemplo con un estuche de lápices sobre la cabeza, manteniendo esta posición como mínimo 7 segundos.	 - Caminan en parejas tomados de las manos. - Desplazarse hacia atrás.
FASE DE DESARROLLO		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Corriendo imitando a la pareja. Distribuidos en parejas. Un miembro de la pareja corre delante del otro haciendo diferentes movimientos con su cuerpo, mientras el compañero lo persigue imitando los movimientos que va realizando. Cada 30 segundos el docente señala el cambio de roles.	 - Desplazarse en un pie. - En tríos, uno guía y dos imitan.
		Materiales: - 2 líneas paralelas. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	De pie empujando hacia la línea. Distribuidos en parejas, de pie y de lado, hombro con hombro. Se ubica una línea a los costados de cada miembro de la pareja. A la señal del docente, se empujan hasta llevar al adversario a la línea contraria.	 - Espalda con espalda. - Tomados de las manos, traccionan.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Buscando al grupo en cuadrupedia. Distribuidos en grupos de 4 estudiantes. Cada grupo elige un animal diferente. Todos caminan en cuatro apoyos emitiendo el sonido del animal que como grupo han elegido. A la señal del docente, se desordenan los grupos. Cada grupo se busca y reúne sólo por el sonido que emite el animal elegido previamente.	 - En parejas. - Ubicar obstáculos en la zona.
5 minutos.		Pausa: hidratación y descanso.		
FASE FINAL		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Imitando las acciones de los deportes. Distribuidos por el espacio, en parejas. Un miembro de cada pareja imita la acción de un deporte. Por ejemplo: el fútbol. Cuando el otro descubre la acción deben correr hasta la zona de cambio de roles.	 - En grupos de a 4 estudiantes. - Todo el curso en 2 grupos.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Elevando y acercando una pierna al cuerpo. 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 por 10 segundos. A la señal del docente, cambian de pierna.	 - Mantener por 12 segundos.
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:

