

FICHA N° 21
PRIMERO BASICO

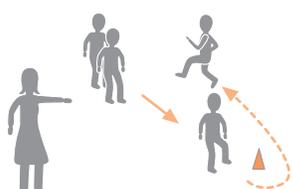
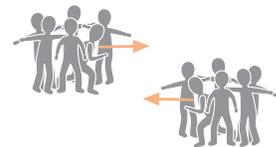
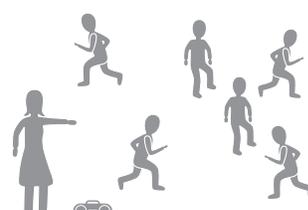
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA5)

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

CONTENIDOS

Adaptación rítmica.
Calentamiento y relajación.
Respeto hacia el docente.

★★★
★★
★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada	INICIO DE CLASES 7 minutos	Control de Asistencia . Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.		
	FASE DE DESARROLLO	Materiales: No requiere.	En parejas manteniendo el equilibrio en un pie. En parejas, frente a frente. Ambos levantan la extremidad inferior izquierda hacia el frente y toman el tobillo del compañero. Deben contar el tiempo que logran permanecer unidos sin perder el equilibrio.		- Levantar la extremidad derecha. - En tríos.
		Entorno: Espacio libre.			
		Duración: 5 minutos.			
		Materiales: - 1 cono cada 4 estudiantes.	Al paso de trote nortino ir al cono y volver corriendo. Distribuidos en hileras de 4 estudiantes. Cada hilera detrás de la línea de fondo y a unos 4 metros de cada hilera se ubica un cono. A la señal del docente, los estudiantes tienen que desplazarse al paso de trote nortino hasta llegar al cono, dando una vuelta a éste y regresar corriendo a la hilera. Cuando el primer estudiante esté dando la vuelta al cono, parte el segundo y así sucesivamente.		- Desplazarse hacia atrás. - Desplazarse lateralmente.
		Entorno: Espacio libre.			
Duración: 10 minutos.					
FASE FINAL	Materiales: No requiere.	Impidiendo la salida del compañero del círculo. Los estudiantes se distribuyen formando una ronda de pie en grupos de 6. Seleccionan a uno de sus integrantes quien se ubica al interior del círculo, mientras el resto cierran el círculo tomados muy fuertes. Quien está al interior intenta salir del círculo tratando de romper las uniones. Se cambian roles cada vez que logra escapar el compañero.		- 2 integrantes al interior del círculo. - Grupos de 8 estudiantes.	
	Entorno: Espacio libre.				
	Duración: 5 minutos.				
	Materiales: - 1 radio. - 1 Cd de música del Norte de Chile.	Moviéndose al ritmo del trote nortino. Distribuidos por el espacio. Cada estudiante se desplaza libremente al ritmo de la música. A la señal del docente, los estudiantes realizan el paso de trote nortino.		- Se desplazan en parejas. - Se desplazan en hileras.	
	Entorno: Espacio libre.				
Duración: 10 minutos.					
FASE FINAL	Materiales: No requiere.	De pie tocando la punta de los pies. Distribuidos por el espacio. Los estudiantes se ubican de pie, con las piernas cruzadas, llevando el tronco hacia abajo, intentando con las manos tocar la punta de los pies, manteniendo por 10 segundos la posición. A la señal del docente, cruzan la otra pierna.		- Mantener por 12 segundos. - Realizar la flexión de tronco en posición sentado.	
	Entorno: Espacio libre.				
Duración: 5 minutos.					
FINALIZACION DE LA CLASE 3 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:



Observaciones del profesor:
