

FICHA N° 23
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.
Superación personal.
Cuidado personal y de los demás.

★★★
★★
★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
<p>FASE DE INICIO</p> <p>FASE DE DESARROLLO</p> <p>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: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Girando en un pie manteniendo el equilibrio.</p> <p>Cada estudiante corre libremente por el espacio. A la señal del docente, tienen que dar 1 giro completo en el pie derecho y permanecer en equilibrio por 3 segundos. Inmediatamente, siguen corriendo hasta la siguiente señal en que tienen que dar otro giro completo en el pie izquierdo y permanecer en equilibrio por 3 segundos.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Dar dos giros completos. - Dar un giro en el aire.
		<p>Materiales: - 1 pañuelo por trío.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Quitando pañuelos en grupo.</p> <p>Distribuidos en tríos, formando una hilera se toman de la cintura. El último integrante del grupo lleva un pañuelo enganchado por detrás. A la señal del docente, el primero de cada grupo debe intentar quitar el pañuelo a los otros grupos, aunque ya se lo hayan quitado a su grupo. Cuando ya ninguno tenga pañuelo colgando se reinicia el juego.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Grupos de 4 estudiantes. - Desplazarse en un pie toda la hilera.
		<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Traccionando en grupo de pie.</p> <p>En hileras de 4 estudiantes se ubican frente a frente, separados por una línea. Se toman de la cintura y los primeros de cada hilera se toman de las manos. A la señal del docente, los estudiantes comienzan a traccionar, intentando que el otro grupo sobrepase la línea.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - En grupos de 5 estudiantes. - En un pie.
		<p>Materiales: - 1 radio. - 1 Cd de cueca. - 1 pañuelo por estudiante.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Moviendo el pañuelo al ritmo de la cueca.</p> <p>Distribuidos por el espacio. Cada estudiante se desplaza libremente al ritmo de la música con un pañuelo en una mano. A la señal del docente, los estudiantes se quedan en el lugar realizando el movimiento del pañuelo al ritmo de la cueca.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - En parejas. - Grupos de 6 estudiantes.
		<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>De pie inclinando el tronco y cruzando piernas.</p> <p>Distribuidos por el espacio. Los estudiantes se ubican de pie, con las piernas cruzadas, llevando el tronco hacia abajo, intentando tocar la punta de los pies con las manos tocar, manteniendo por 10 segundos la posición. A la señal del docente, cruzan la otra pierna.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantener por 12 segundos. - Realizar la flexión del tronco en posición sentado.
<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:
