

FICHA N° 24
PRIMERO BASICO

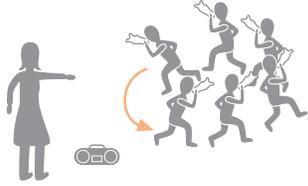
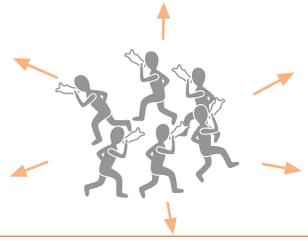
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA5)

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	
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: No requiere.	Saltando en un pie en el lugar. Distribuidos libremente por el espacio. Cada estudiante se toma con las dos manos el pie derecho por delante del cuerpo. A la señal del docente, comienzan a saltar en un pie en el lugar, hasta que el docente indique cambio de pie.		- Saltar y girar. - Saltar y avanzar.
		Entorno: Espacio libre.			
FASE DE DESARROLLO		Materiales: - 1 pañuelo por estudiante.	Quitando y juntando pañuelos. Distribuidos libremente, cada uno lleva un pañuelo enganchado por detrás. A la señal del docente, todos corren tratando de quitar la mayor cantidad de pañuelos, aunque ya se lo hayan quitado. Cuando ya ninguno tenga su pañuelo colgando, se reinicia el juego.		- Se desplazan saltando a pies juntos. - Se desplazan en un pie.
		Entorno: Espacio libre.			
	Duración: 10 minutos.				
	Materiales: No requiere.	De pie empujándose espalda con espalda. Distribuidos en parejas, en posición de pie apoyados espalda con espalda. A la señal del docente, comienzan a empujarse desde la espalda intentando que el compañero avance.		- En posición sentados. - En un pie.	
	Entorno: Espacio libre.				
	Materiales: - 1 radio. - 1 Cd de cueca. - 1 pañuelo por estudiante.	Una ronda al ritmo de la Cueca. Distribuidos en grupos de 6 estudiantes formando una ronda. Con un pañuelo en la mano, se desplazan libremente al ritmo de la cueca. A la señal del docente, los estudiantes se desplazan hacia el lado derecho y hacia el lado izquierdo, cruzando el pie con el paso lateral de la cueca.		- En parejas, frente a frente. - Todo el grupo mirando al docente.	
	Entorno: Espacio libre.				
	Duración: 15 minutos.				
		5 minutos.	Pausa: hidratación y descanso.		
	Materiales: - 1 radio. - 1 Cd de cueca. - 1 pañuelo por estudiante.	Uniendo desplazamientos al ritmo de la Cueca. Distribuidos en grupos de 6 estudiantes formando una ronda, cada uno con un pañuelo en la mano, tienen que resolver el problema de unir dos desplazamientos anteriormente vistos al ritmo de la cueca. Por ejemplo: unir desplazamientos hacia adelante y hacia atrás.		- En parejas. - Todo el grupo mirando al docente.	
	Entorno: Espacio libre.				
	Duración: 15 minutos.				
	Materiales: No requiere.	Inclinando el tronco hacia un lado. Distribuidos libremente por el espacio. En posición de pie, con las piernas extendidas y separadas al ancho de hombros. A la señal del docente, inclinar el tronco hacia el lado derecho con la mano derecha apoyada en la cintura y la extremidad superior izquierda extendida hacia arriba. Mantiene la posición durante 10 segundos y cambian de lado.		- Mantener por 15 segundos. - Extender hacia arriba las 2 extremidades superiores.	
	Entorno: Espacio libre.				
	Duración: 5 minutos.				
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:

