

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos

FICHA N° 31 PRIMERO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA3)

Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos.

CONTENIDOS

Equilibrio.
Superación personal.
Cuidado personal y de los demás.

★★★
★★
★

		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.			
	INICIO DE CLASES 7 minutos				
FASE DE DESARROLLO		<p>Materiales: - 4 conos.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Avanzando y deteniéndose en equilibrio.</p> <p>Distribuidos libremente en el espacio delimitado por 4 conos, los estudiantes se desplazan trotando en diferentes direcciones. A la señal del docente, los estudiantes se detienen y mantienen una posición en un pie por 10 segundos. Luego continúan trotando y ante una nueva señal del docente deben volver a mantener una posición en un pie, intentando no repetir la figura anterior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse en un pie. - En parejas.
		<p>Materiales: - 15 conos.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Saltando los conos trotando.</p> <p>El docente invita a los estudiantes a trotar alrededor de 15 conos dispuestos en el espacio. A la señal del docente, los estudiantes deben saltar los conos y seguir trotando.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Saltar a pies juntos. - Saltar en un pie y caer a pies juntos.
		<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Elevando el cuerpo.</p> <p>Cada estudiante distribuido por el espacio, en el suelo, en posición decúbito abdominal con los brazos extendidos hacia el frente y las piernas extendidas hacia atrás. Tienen que elevar la cabeza y los brazos, manteniendo la posición por 12 segundos.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantener la posición por 15 segundos. - En posición decúbito abdominal.
FASE FINAL		<p>Materiales: - 2 conos por grupo. - 1 balón por grupo.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Equilibrando el cono que lleva un balón.</p> <p>En hileras de 4 estudiantes con un cono ubicado a 5 metros delante de la hilera; el primero de cada hilera afirma sólo con las manos un cono que transporta un balón. A la señal del docente, el primero de la hilera debe ir y volver corriendo hacia el otro cono, sin botar el balón. Si se le cae, hay un segundo intento; si se le vuelve a caer, le corresponde el turno a su compañero.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse en un pie. - Afirmar el cono sólo con una mano.
		<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Sentados llevando las manos al frente.</p> <p>Distribuidos libremente por el espacio, sentados, con las extremidades inferiores extendidas y abiertas lo más posible, apoyando las manos en el piso. Cada 10 segundos deben avanzar las manos sin levantarlas.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantener por 12 segundos. - Juntar ligeramente las extremidades inferiores.
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:
