

FICHA N° 9
PRIMERO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA2)

Ejecutar acciones motrices en relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.

CONTENIDOS

Coordinación dinámica general.
Relajación.
Reglas de juego.

★★★
★★
★

		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: - 5 conos por grupo.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Corriendo en equilibrio hacia los conos.</p> <p>Distribuidos en hileras de 4 estudiantes; 5 metros delante de cada hilera se ubica 1 cono; a 2 metros de ese cono se colocan 4 conos botados en el suelo. Cada estudiante, desplazándose en un pie, debe dirigirse rápidamente al primer cono ubicado a mitad del recorrido; apoyando su dedo índice en él, da 1 giro y luego dirigirse a los otros conos, tomar uno y ponerlo de pie, volviendo rápidamente al final de la hilera para que otro estudiante continúe la actividad.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - A mitad del recorrido dar 2 giros. - Cambiar el pie de apoyo.
		<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Corriendo a diferentes velocidades.</p> <p>Los estudiantes corren libremente por el espacio. A la señal del docente, los estudiantes comienzan: a aumentar la velocidad; a saltar a pies juntos y tocar el suelo con una mano. Inmediatamente, siguen corriendo al ritmo de cada uno hasta una nueva señal del docente.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Correr con rodillas al pecho. - Correr con desplazamientos laterales.
		<p>Materiales: - 4 conos por grupo.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Persiguiendo al grupo en cuadrupedia.</p> <p>Dispuestos en grupos de 4 estudiantes, cada grupo dentro de un área delimitada por 4 conos. Todos en 4 apoyos, 1 integrante del grupo persigue a los otros integrantes que intentan escapar. Si es atrapado cambian de rol. Ningún estudiante debe salir del área delimitada.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse hacia atrás. - Disminuir el área.
		<p>Materiales: - 6 conos por grupo. - 1 balón por grupo.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Rodando el balón por los conos.</p> <p>Distribuidos en hileras de 4 estudiantes. Cada grupo con un balón. A la señal del docente, cada integrante del grupo debe rodar el balón con una mano por 6 conos que están posicionados en zigzag y retornar corriendo a su hilera para darle el paso a su compañero.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Rodar el balón con la mano derecha. - Rodar el balón con el pie derecho.
		<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Inclinando el tronco hacia un lado.</p> <p>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. Mantienen la posición durante 10 segundos y luego cambian de lado.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantener por 15 segundos. - Extender hacia arriba las 2 extremidades superiores.
<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:
