

FICHA N° 5
PRIMERO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA1)

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

CONTENIDOS

Lateralidad. ★★★
Prevención de riesgo y medidas básicas de seguridad. ★★
Posibilidades de movimiento. ★

		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: - 1 cuerda por estudiante.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Equilibrando el cuerpo en una cuerda.</p> <p>Cada estudiante ubica una cuerda extendida en el suelo, imaginando ser equilibristas de un gran circo, teniendo que cruzar sobre la cuerda al otro extremo de ésta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cruzar con desplazamiento lateral. - Cruzar retrocediendo.
		<p>Materiales: - 5 aros por hilera.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Saltando los aros.</p> <p>Distribuidos en parejas, uno detrás del otro, ubicados detrás de una línea. Frente a cada hilera se ubican 5 aros, uno delante de otro. A la señal del docente, el primero de cada hilera debe avanzar saltando a pies juntos y regresan corriendo por el costado de la hilera de aros. El segundo estudiante de la hilera comienza a saltar cuando el primer estudiante va saltando el segundo o tercer aro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saltar en un solo pie. - Saltar alternando los pies.
		<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Empujando a la pareja.</p> <p>Distribuidos por el espacio, en parejas en posición de pie, espalda con espalda. A la señal del docente, los estudiantes comienzan a empujarse, siempre en contacto espalda con espalda, intentando desplazar a su pareja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De pie, de lado, empujar hombro con hombro. - De pie, de frente, brazos extendidos, empujar mano con mano.
		<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Tocando los segmentos del cuerpo.</p> <p>Distribuidos libremente por el espacio, durante 30 segundos cada estudiante debe desplazarse para tocar y evitar ser tocado en el segmento del cuerpo que el docente señale. Deben estar atentos a los cambios de segmentos que señale el docente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse a pies juntos. - Realizarlo en parejas.
		<p>Materiales: - 1 balón liviano por pareja.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Entregando el balón a la pareja.</p> <p>Distribuidos en parejas, en posición de pie, espalda con espalda, levemente separados con las piernas entrecruzadas. Un estudiante comienza entregándole un balón por sobre la cabeza a su pareja y luego éste le devuelve el balón por entre las piernas. A la señal del docente se cambian los roles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El estudiante entrega el balón hacia el lado derecho y el otro recepciona por el lado izquierdo. - El estudiante entrega el balón hacia el lado izquierdo y el otro recepciona por el lado derecho.
	<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:
