





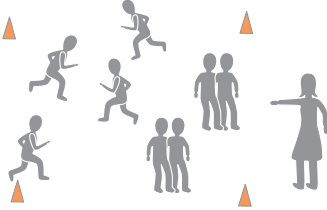

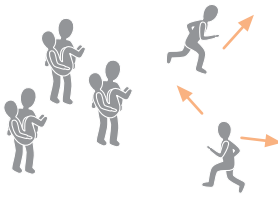




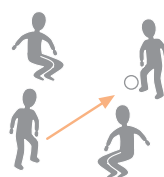

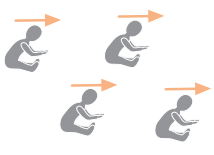

**FICHA N° 20**  
**PRIMERO BASICO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA5)**

Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos.

**CONTENIDOS**

Dispersión - agrupación y proximidad - lejanía. ★★★  
Satisfacción personal. ★★  
Higiene personal. ★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada	<b>INICIO DE CLASES</b> 10 minutos	Control de <b>Asistencia</b> . Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. <b>Explicación</b> del docente de los objetivos de la clase.		
		<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Intentando pararse y mantenerse en un pie.</b>  Distribuidos por el espacio en posición sentados, con un pie hacia adelante y el otro levemente hacia atrás, con los brazos extendidos al frente. Intentan pararse y se mantienen por 2 segundos en un pie. A la señal del docente, cambian el pie de apoyo.		- Pararse con apoyo de manos.  - Levantarse con los brazos a los costados.
		<b>Materiales:</b> - 4 conos.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Trotando libremente y agrupándose.</b>  El docente invita a los estudiantes a trotar libremente alrededor del espacio delimitado por 4 conos. Transcurrido un tiempo y a la señal del docente, los estudiantes se agrupan en la cantidad señalada y luego continúan trotando hasta una nueva orden.		- Trotar abrazados.  - Trotar hacia atrás.
		<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Trotando sosteniendo en brazos a un compañero.</b>  Los estudiantes corren libremente por el espacio. A la señal del docente, buscan una pareja para que lo tomen en brazos durante 4 segundos. Inmediatamente siguen corriendo hasta una nueva señal.		- Sostener en brazos al compañero por 5 segundos.  - En parejas.
FASE DE DESARROLLO		<b>Materiales:</b> - 1 balón por pareja.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Alejándose de la pareja atrapando el balón.</b>  Distribuidos en parejas con un balón. Se ubican frente a frente a un metro de distancia. Quienes tengan el balón comienzan a lanzarlo con las dos manos a la pareja, la cual también lo recepciona con las dos manos. Cada vez que se atrapa el balón dan un paso hacia atrás, alejándose de la pareja. Si cae el balón vuelven al metro de distancia.		- Recepcionar con una mano.  - Lanzar el balón con una mano.
	<b>5 minutos.</b>		<b>Pausa: hidratación y descanso.</b>		
		<b>Materiales:</b> - 1 balón cada 4 estudiantes.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Dando pases con el pie y rebotando.</b>  Distribuidos en grupos de 4 estudiantes. Cada grupo con un balón en el suelo. Los integrantes del grupo deben patear el balón y darse pases, sin detenerse. Cuando no tengan el balón deben permanecer rebotando en el lugar a pies juntos.		- Dos balones.  - Permanecer en un pie mientras no se tienen el balón.
FASE FINAL		<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Sentados tocando la punta de los pies.</b>  Todos los estudiantes sentados con las piernas juntas y extendidas. Con sus manos intentan tocar la punta de los pies, manteniendo la posición por 10 segundos.		- Mantener por 12 segundos.  - Tocar ambas puntas de pies con las extremidades inferiores separadas.
	<b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 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:

