

FICHA N° 33
PRIMERO BASICO



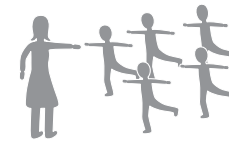

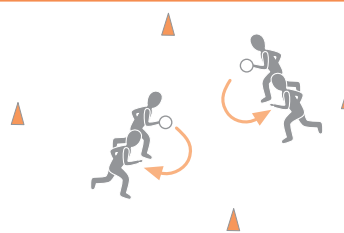

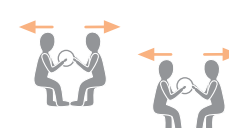





OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA3)

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

CONTENIDOS

Habilidades de manipulación.
Colaboración.
Superación personal.

★★★
★★
★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada	INICIO DE CLASES 7 minutos	Control de Asistencia . Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.		
	FASE DE DESARROLLO		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Equilibrando el cuerpo en un pie. Cada estudiante se desplaza corriendo libremente por el espacio. A la señal del docente, deben mantener el equilibrio en el pie izquierdo, levantando hacia atrás la otra pierna y los brazos a los costados, manteniendo la posición por 7 segundos. Posteriormente siguen corriendo hasta la siguiente indicación, donde reiteran la posición de equilibrio.	 - Mantener el equilibrio con los ojos cerrados. - Mantener el equilibrio levantando el pie hacia el frente.
			Materiales: - 1 balón por pareja. - 4 conos. Entorno: Espacio delimitado por los conos. Duración: 10 minutos.	Trotando en pareja con un balón. El docente invita a los estudiantes a trotar en parejas por el espacio delimitado por los conos. Cada pareja tiene un balón con el cual, mientras se encuentran trotando, se dan pases con las dos manos juntas.	 - En tríos. - Pases con una mano.
			Materiales: - 1 balón por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Disputando el balón con la pareja. Distribuidos en parejas. Cada pareja ubicada frente a frente con un balón. A la señal del docente intentan quedarse con el balón traccionando hacia su propio lado. El que logra quedarse con el balón suma un punto	 - En tríos. - Cambiando parejas.
			Materiales: - 10 conos. - 1 balón cada 2 estudiantes. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Lanzando y golpeando balones. Se forma un gran círculo con 10 conos. Se divide la clase en dos grupos; uno se ubica dentro del círculo y otro afuera. El grupo que está afuera tiene que lanzar balones hacia los estudiantes que están adentro, quienes deben golpearlos con las manos, lanzándolos hacia afuera. Posteriormente, los grupos cambian los roles.	 - Aumentar la distancia de lanzamiento. - Disminuir la distancia de lanzamiento.
			Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Elevando y acercando una pierna al cuerpo. Distribuidos libremente por el espacio ubicados en posición decúbito dorsal. Cada estudiante levanta extendida una pierna y la acerca hacia su cuerpo con sus manos, manteniendo la posición por 10 segundos. A la señal del docente, cambian de pierna.	 - Mantener por 12 segundos.
	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:
