

FICHA N° 34 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 10 minutos | Control de Asistencia . Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase. | | |
| | | Materiales: - 1 cono por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos. | Manteniendo el cono en la cabeza. El docente dispone a los estudiantes, sentados en un gran círculo con un cono en sus manos. A la orden del docente, los estudiantes ponen el cono en su cabeza y tratan de ponerse de pie sin apoyar las manos en el suelo. Los estudiantes deben evitar que se caiga el cono de su cabeza. | | Los estudiantes pueden desplazarse en el espacio: - Hacia delante y atrás. - Con uno o más apoyos. |
| | | Materiales: - 6 balones livianos. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos. | Pillando con el balón. Distribuidos por el espacio. El docente elige a 5 perseguidores, los cuales se distinguen del resto ya que corren con un balón en la mano. Al lanzar y tocar a alguien con el balón; inmediatamente cambian de roles. | | - Aumentar a 6 perseguidores. - Desplazarse en un pie. |
| | | Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos. | Impidiendo que avance la pareja. Distribuidos por el espacio en parejas. Un integrante intenta avanzar mientras el compañero se lo impide tomándolo de la cintura. El que afirma, debe soltar suavemente al compañero para evitar que éste se caiga. A la señal del docente se cambian roles. | | - En tríos, dos afirman uno intenta avanzar. - Afirmarlo de frente desde los hombros. |
| FASE DE DESARROLLO | | Materiales: - 1 balón por grupo. - 1 cono por grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos. | Corriendo boteando el balón y lanzando. Distribuidos en hileras de 4 estudiantes con un balón. A 5 metros de cada hilera se coloca un cono. La actividad comienza cuando uno de los estudiantes de la hilera sale corriendo boteando el balón; al llegar al cono lanza el balón hacia el segundo que se encuentra en la hilera y se devuelve corriendo dándole la salida a su compañero. | | - Desplazarse a pies juntos. - Devolver el balón rodándolo. |
| | 5 minutos. | | Pausa: hidratación y descanso. | | |
| | | Materiales: - 1 balón. - 8 conos. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos. | Tocando con el balón (mini naciones). El espacio delimitado por conos es dividido en 3 zonas. En cada extremo de la cancha se ubica un estudiante, mientras que en la zona intermedia se posicionan y corren libremente los restantes. Es entregado un balón a uno de los estudiantes de los extremos. Lanza el balón a los estudiantes de la zona intermedia, intentando tocarlos con el balón. Si un estudiante es tocado por el balón, se suma a cualquiera de los dos extremos de la cancha. | | - Jugar con 2 balones. - Rodar el balón. |
| FASE FINAL | | Materiales: - 1 cono cada 3 estudiantes. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos. | Sentados alcanzando el cono. Distribuidos en grupo de 3 estudiantes, sentados con un cono en el centro del grupo. El docente motiva a los estudiantes a alcanzar el cono con los brazos extendidos. Mantienen la posición afirmando el cono durante 20 segundos. | | - Alejarse del cono. - Grupos de 4 estudiantes. |
| | FINALIZACION DE LA CLASE 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:

