

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

FICHA N° 38 PRIMERO BASICO

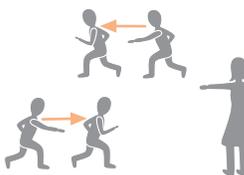
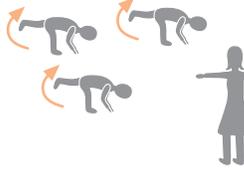
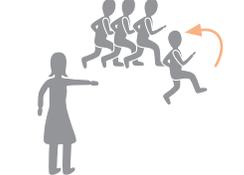
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA3)

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

CONTENIDOS

Habilidades de locomoción.
Higiene personal.
Respeto hacia el docente.

★★★
★★
★

		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: No requiere.	En parejas manteniendo el equilibrio en un pie. En parejas, frente a frente. Ambos levantan la extremidad inferior izquierda hacia el frente y toman el tobillo del compañero. Deben contar el tiempo que logran permanecer unidos sin perder el equilibrio.		- Levantar la extremidad derecha. - En tríos.
		Entorno: Espacio libre.	Duración: 10 minutos.		
FASE DE DESARROLLO		Materiales: No requiere.	Arrancando de la pareja. Distribuidos en parejas; las parejas enumeran sus integrantes con el n° 1 y n°2. Cada uno corre libremente por el espacio. A la señal del docente, el n°1 persigue al n°2. Cada 30 segundos cambian de roles. Deben contar cuántas veces atraparon a su compañero.		- Corren llevando las rodillas al pecho. - Corren llevando los pies a los glúteos.
		Entorno: Espacio libre.	Duración: 10 minutos.		
		Materiales: No requiere.	Elevando una extremidad con las manos en el suelo. Distribuidos libremente por el espacio. Los estudiantes se ubican en posición decúbito abdominal en cuatro apoyos. A la señal del docente, en el lugar, comienzan a elevar alternadamente las piernas.		- Elevar las dos piernas juntas. - Desplazarse al elevar una pierna.
	Materiales: No requiere.	Trotando ubicándose primero en la hilera. Los estudiantes se agrupan en hileras de 4 integrantes. A la señal del docente comienzan a trotar, tal como están ubicados uno detrás del otro. A la nueva señal del docente el último de la hilera debe correr y ubicarse en el primer lugar de la hilera. Cada 30 segundos el docente da la señal nuevamente para que el último se ubique primero.		- En grupos de 5 estudiantes. - Desplazándose en un pie.	
		5 minutos.	Pausa: hidratación y descanso.		
	Materiales: No requiere.	Tocando hombros. Los estudiantes corren libremente por el espacio. A la señal del docente, cada estudiante debe tocar la mayor cantidad de hombros y evitar ser tocado.		- En parejas. - Desplazarse en un pie.	
	Entorno: Espacio libre.	Duración: 15 minutos.			
	Materiales: No requiere.	Sentados tocando la punta de los pies. 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. - Con las extremidades inferiores separadas tocar ambas puntas de pies.	
	Entorno: Espacio libre.	Duración: 5 minutos.			
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:

