

# Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

## FICHA N° 10 PRIMERO BASICO

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA2)

Ejecutar acciones motrices en relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.

### CONTENIDOS

Coordinación dinámica general.  
Relajación.  
Reglas de juego.

★★★  
★★  
★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	<b>Capacidad física abordada</b> <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> - 5 conos por grupo. - 1 línea frente a cada grupo. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Trasportando el cono en un pie por la línea.</b> Distribuidos en hileras de 4 estudiantes, frente a cada hilera se ubica 1 cono a unos 5 metros de distancia. Cada estudiante tiene un cono en sus manos; a la orden del docente deben transportar el cono saltando en el pie izquierdo pisando sobre la línea, llegar al otro cono y depositarlo sobre éste. Devolverse corriendo hasta su hilera para que parta el otro integrante. Si pisa fuera de la línea, debe devolverse al inicio e intentarlo nuevamente. Luego de 2 intentos le da el paso a su compañero.		- Saltar en el pie derecho. - Llevar el cono sobre la cabeza.
	<b>Materiales:</b> - 4 conos. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Trotando libremente y agrúpanse.</b> El docente invita a los estudiantes a trotar libremente por alrededor del espacio delimitado por 4 conos. Transcurrido un tiempo y a su orden, los estudiantes se agrupan en la cantidad señalada por el docente y continúan trotando.		- Trotar abrazados. - Trotar hacia atrás.
	<b>Materiales:</b> No requiere. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Traccionando en grupo de pie.</b> En hileras de 4 estudiantes se ubican frente a frente, separados por una línea. Se toman de la cintura y los primeros de cada hilera se toman de las manos. A la señal del docente, los estudiantes comienzan a traccionar, intentando que el otro grupo sobrepase la línea.		- En grupos de 5 estudiantes. - En un pie.
	<b>Materiales:</b> - 1 balón por grupo. - 1 cono por grupo. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Corriendo, boteando y lanzando.</b> 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 estudiante que se encuentra en la hilera y se devuelve corriendo dándole la salida a su compañero.		- Desplazarse a pies juntos. - Devolver el balón rodándolo.
<b>5 minutos. Pausa: hidratación y descanso.</b>				
FASE DE DESARROLLO	<b>Materiales:</b> - 1 balón por grupo. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Gateando y lanzando el balón.</b> Distribuidos en hileras de 4 estudiantes con un balón. La actividad comienza cuando el último estudiante de la hilera se desplaza gateando por entre las piernas separadas de los integrantes del grupo, conduciendo un balón con sus manos. Éste llega al principio de la hilera y lanza el balón por sobre la cabeza hacia el último estudiante de la hilera, comenzando nuevamente la actividad.		- Devolver el balón por entre las piernas de los compañeros. - Devolver el balón al último compañero saltando en un pie.
	<b>Materiales:</b> No requiere. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Extendiendo la pierna.</b> Distribuidos por el espacio, sentados en el suelo. Cada estudiante se toma un pie por el talón y extiende la pierna. Mantienen la posición durante 10 segundos. Luego se cambian de pierna.		- Mantener por 12 segundos.
FASE FINAL	<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:

