

FICHA N° 6
PRIMERO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA1)

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

CONTENIDOS

Lateralidad. ★★★
Prevención de riesgo y medidas básicas de seguridad. ★★
Posibilidades de movimiento. ★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	<p>Capacidad física abordada</p> <p>INICIO DE CLASES 10 minutos</p> <p>Control de Asistencia. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.</p>			
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Equilibrando el cuerpo en un pie.</p> <p>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.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantener el equilibrio con los ojos cerrados. - Mantener el equilibrio levantando el pie hacia el frente.
	<p>Materiales: - 1 cono por pareja.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Corriendo hacia el cono.</p> <p>Distribuidos en parejas, uno detrás del otro, ubicados detrás de una línea. Frente a cada hilera, a 5 metros de distancia, se ubica un cono. El primero de cada hilera debe avanzar corriendo hacia el cono, al llegar al cono dar un salto a pies juntos elevando las rodillas y volver corriendo a su hilera. El segundo estudiante de la hilera comienza cuando el primero está saltando en el lugar.</p>		<p>Al llegar al cono:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dar dos saltos en un pie. - Dar dos giros alrededor del cono.
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Desplazándose en cuatro apoyos.</p> <p>Distribuidos libremente por el espacio, a la señal del docente los estudiantes en posición decúbito abdominal se desplazan en cuadrupedia con apoyos de manos y pies.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse arrastrando los pies. - Desplazarse en posición decúbito dorsal con apoyo de manos y pies.
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>	<p>Corriendo unidos.</p> <p>En parejas, los estudiantes se desplazan corriendo unidos con la parte del cuerpo que señale el docente. Ejemplo: unidos por los hombros.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Correr abrazados. - Correr unidos en tríos.
<p>5 minutos. Pausa: hidratación y descanso.</p>				
FASE DE DESARROLLO	<p>Materiales: - 1 balón liviano por trío.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>	<p>Golpeando el balón con el cuerpo.</p> <p>En tríos, con un balón liviano (esponja). Los estudiantes deben golpear con cualquier parte del cuerpo la pelota para que no caiga al suelo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Señalar el segmento con el que se golpea el balón. - Mantenerse en un pie.
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Acostados extendiendo los brazos.</p> <p>Distribuidos libremente por el espacio. En el suelo, en posición decúbito abdominal, los estudiantes elevan su cabeza mirando hacia arriba, extendiendo sus brazos con las manos apoyadas en el suelo por 7 segundos.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantener por 12 segundos.
FASE FINAL	<p>FINALIZACION DE LA CLASE 10 minutos</p> <p>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.</p>			

Componentes de la Educación Física abordados:

