

**FICHA N° 11**  
**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**

Control corporal.  
Higiene personal y ambiental.  
Colaboración y respeto.

★★★  
★★  
★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
<p><b>FASE DE INICIO</b></p> <p><b>FASE DE DESARROLLO</b></p> <p><b>FASE FINAL</b></p>	<p><b>Capacidad física abordada</b></p>	<p><b>INICIO DE CLASES</b> 7 minutos</p> <p>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.</p>		
		<p><b>Materiales:</b> - 1 cono frente a cada hilera.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>Desplazándose unidos por el hombro y pie.</b></p> <p>Distribuidos en hileras de 4 integrantes ubicados detrás de una línea. Cada estudiante toma con su mano derecha el hombro del que tiene adelante y con la mano izquierda toma el pie izquierdo del que tiene adelante. Cada hilera se desplaza saltando hasta llegar a un cono que se encuentra a una distancia de 3 metros. Luego regresan a la línea de inicio, guiados por el último de la hilera.</p>	<p>- Tomar hombro y pie derecho.</p> <p>- Hileras de 6 estudiantes.</p>
		<p><b>Materiales:</b> - 20 aros.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Trotando por entre los aros, rebotando en ellos.</b></p> <p>Distribuidos 20 aros por el espacio, los estudiantes corren libremente por fuera de ellos. A la señal del docente, se ubican todos en los aros rebotando a pies juntos. Inmediatamente siguen corriendo hasta una nueva señal del docente.</p>	<p>- Se ubican en los aros en parejas.</p> <p>- Se ubican en los aros saltando en un pie.</p>
		<p><b>Materiales:</b> - 1 balón por pareja.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>Empujando con el balón.</b></p> <p>Distribuidos en parejas en posición de pie, unidos con un balón espalda con espalda, separados por una línea. A la señal del docente comienzan a empujar hasta desplazar a la pareja.</p>	<p>- Empujar sentados.</p> <p>- Empujar sin balón.</p>
		<p><b>Materiales:</b> - 1 balón por cada 2 hileras.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Corriendo y pasando el balón.</b></p> <p>El docente organiza hileras de 2 estudiantes, ubicadas frente a frente a una distancia de 8 metros; un balón para las dos hileras. El primero de la hilera que tiene el balón corre hacia la hilera del frente y entrega el balón a su compañero, quien repite la acción de regreso.</p>	<p>- Desplazarse en un pie.</p> <p>- Desplazarse hacia atrás.</p>
		<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>Acostados extendiendo los brazos.</b></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>	<p>- Mantener por 12 segundos.</p>
	<p><b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 3 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:



Observaciones del profesor:

---



---



---



---