

FICHA N° 22
PRIMERO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA5)

Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos.

CONTENIDOS

Adaptación rítmica.
Calentamiento y relajación.
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: - 1 cono cada 4 estudiantes.	Girando hacia el cono. Distribuidos en grupos de 4 estudiantes. Se ubican detrás de una línea y se coloca un cono al frente del grupo a unos 4 metros. A la señal del docente, se desplazan girando hacia el cono y se devuelven caminando sin girar, intentando mantener el equilibrio.		- Se desplazan girando en el pie derecho hacia el cono. - Se desplazan girando en el pie izquierdo hacia el cono.
		Entorno: Espacio libre.			
		Duración: 10 minutos.			
			Materiales: - 1 lámina amarilla. - 1 lámina verde. - 1 lámina roja.	Al ritmo de los colores. Cada estudiante corre libremente por el espacio. El docente tiene en sus manos tres láminas de colores: amarillo, verde y rojo. A la señal del docente, éste muestra aleatoriamente un color y los estudiantes deben ejecutar la acción que corresponda: color amarillo tienen que caminar rápido; color verde tienen que correr, color rojo deben detenerse.	
Entorno: Espacio libre.					
Duración: 10 minutos.					
	Materiales: No requiere.		Transportando al compañero. En grupos de 5 estudiantes ubicados detrás de una línea; uno de ellos se tiente en el suelo en posición decúbito dorsal, con los brazos a los costados y con sus piernas juntas, mientras dos compañeros lo toman de los tobillos y los otros dos lo toman de los hombros. Frente a cada grupo se ubica un cono. A la señal del docente, se debe transportar al estudiante hacia el cono, dar la vuelta y volver a la línea de partida para transportar a otro.		- Cambiar al transportado cada 5 segundos. - Transportar desplazándose en zigzag.
	Entorno: Espacio libre.				
	Duración: 10 minutos.				
		Materiales: - 1 radio. - Cd con música del Norte de Chile.	En grupos al ritmo del trote nortino. Distribuidos en grupos de 6 estudiantes, forman rondas tomados de las manos. Al ritmo de la música comienzan a realizar el paso de trote nortino, desplazándose hacia el lado derecho e izquierdo. El docente señala la dirección.		- Un estudiante se suelta de la ronda y dirige al grupo en diferentes direcciones. - Tomados de las manos en círculo, acercarse y alejarse.
Entorno: Espacio libre.					
Duración: 15 minutos.					
5 minutos.		Pausa: hidratación y descanso.			
	Materiales: - 1 radio. - Cd de música del Norte de Chile.	Guiando al grupo al ritmo del trote nortino. Distribuidos en grupos de 6 estudiantes, uno de ellos ubicado como guía frente a su grupo. El estudiante guía señala hacia dónde se mueve su grupo al ritmo del trote nortino, uniendo desplazamientos hacia adelante, atrás, derecha e izquierda, siguiendo el ritmo de la música.		- El docente conduce a todo el grupo. - En hilera cada grupo.	
	Entorno: Espacio libre.				
	Duración: 15 minutos.				
		Materiales: No requiere.	Extendiendo los brazos. 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.		- Mantener por 12 segundos.
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:

