

# Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos

## FICHA N° 35 PRIMERO BASICO




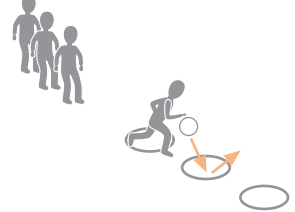
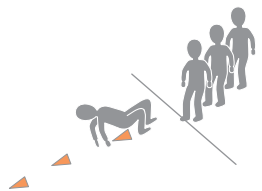
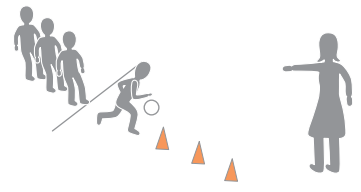
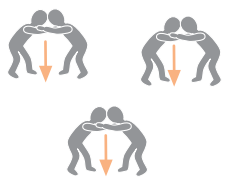

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA3)

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

### CONTENIDOS

Habilidades de locomoción.  
Habilidades de manipulación.  
Superación personal.

★★★  
★★  
★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
<b>FASE DE INICIO</b>          <b>FASE DE DESARROLLO</b>          <b>FASE FINAL</b>	<b>Capacidad física abordada</b>  	<b>INICIO DE CLASES</b> 7 minutos  <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> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Saltando todo el grupo en un pie por la línea.</b>  Distribuidos en hileras de 4 integrantes ubicados sobre una línea. Cada estudiante toma con su mano derecha el hombro del que tiene adelante y con la mano izquierda toma el pie izquierdo, también del compañero que tiene adelante. Cada hilera se desplaza saltando por la línea. Cada 10 saltos, cambian el estudiante que lidera la hilera.		- Saltar hacia atrás. - Grupos de 5 estudiantes.
	<b>Materiales:</b> - 3 aros por grupo. - 1 balón por grupo.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Corriendo y boteando dentro de los aros.</b>  Distribuidos en grupos de 4 estudiantes formados en hilera. Cada grupo con un balón y a 5 metros se encuentra una hilera de 3 aros separados por 1 metro de distancia. Los estudiantes llevan el balón a los aros boteando dentro de ellos. Cuando llegan al último aro regresan a la hilera y pasan el balón a otro estudiante para que continúe la acción.		- Botear con la mano menos hábil. - Botear de lado.
	<b>Materiales:</b> - 3 conos por grupo.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Pasando con cuatro apoyos sobre los conos.</b>  Distribuidos en hileras de 4 estudiantes detrás de una línea. Frente a cada hilera se ubican 3 conos volteados. A la señal del docente los estudiantes deben pasar sobre los conos en posición decúbito dorsal en cuatro apoyos, sin tocarlos. Al llegar al final sale el compañero y el que pasó retorna corriendo a su hilera.		- Desplazarse decúbito abdominal en cuatro apoyos. - Toda la hilera al mismo tiempo.
	<b>Materiales:</b> - 1cono por grupo.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Boteando el balón entre los conos.</b>  Distribuidos en hileras de 4 estudiantes, frente a cada hilera se ubica un cono a unos 9 metros de distancia. A la señal del docente, los estudiantes deben correr boteando en zigzag por los conos, dar la vuelta y regresar a la hilera.		- Botear por la derecha de los conos y regresar por la izquierda. - Desplazándose rodando el balón.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>En parejas estirando el cuerpo desde los hombros.</b>  En parejas, ubicados frente a frente con las piernas separadas y extendidas, se toman de los hombros de su compañero con los brazos extendidos, realizando una flexión de tronco frontal simulando una casa. Deben mantener la posición durante 10 segundos y reiteran la tarea.		- Mantener por 12 segundos. - En tríos.
<b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 3 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:



Observaciones del profesor:

---



---



---



---