

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

FICHA N° 36 PRIMERO BASICO



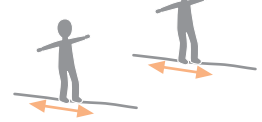

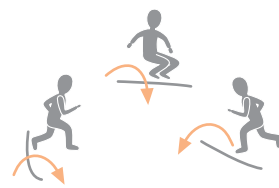

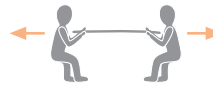

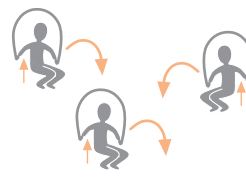





OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA3)

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
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 cuerda por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Equilibrando el cuerpo en una cuerda. Cada estudiante ubica una cuerda extendida en el suelo, imaginando ser equilibristas de un gran circo, teniendo que cruzar sobre la cuerda al otro extremo de ésta.	 - Cruzar con desplazamiento lateral. - Cruzar retrocediendo.
		Materiales: - 1 cuerda por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Saltando las cuerdas. Distribuidos libremente por el entorno, se ubican las cuerdas en el piso. A la señal del docente, los estudiantes deben desplazarse trotando, saltando las cuerdas en distintas direcciones, sin detenerse.	 - Desplazarse en parejas. - Desplazarse en un pie.
FASE DE DESARROLLO		Materiales: - 1 cuerda por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Tirando la cuerda con la pareja. Se distribuyen a los estudiantes en parejas, con una cuerda. En posición de pie, cada integrante de la pareja sostiene la cuerda con firmeza. A la señal del docente, intentan desplazar a su compañero, traccionando la cuerda.	 - Grupos de 4 estudiantes. - Tirar la cuerda sentados.
		Materiales: - 1 cuerda por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Saltando la cuerda. Cada estudiante ubicado libremente en el entorno, con una cuerda tomada por ambos extremos. A la señal del docente intentan saltar la cuerda la mayor cantidad de veces seguidas a pies juntos, haciéndola pasar por sobre la cabeza de atrás hacia adelante.	 - Pasar la cuerda hacia atrás. - Pasar la cuerda alternando pie de apoyo.
	5 minutos.		Pausa: hidratación y descanso.	
FASE FINAL		Materiales: -1 cuerda por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Quitando y juntando cuerdas. Distribuidos libremente, cada uno lleva una cuerda colgando hacia atrás en el pantalón. A la señal del docente, todos corren tratando de quitar la mayor cantidad de cuerdas, aunque ya se la hayan quitado. Cuando ya ninguno tenga colgando una cuerda, se reinicia el juego.	 - Se desplazan saltando a pies juntos. - Se desplazan en un pie.
		Materiales: - 1 cuerda por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Colocando la cuerda en la planta de los pies. Distribuidos libremente, cada estudiante sentado con las extremidades inferiores juntas y una cuerda. A la señal del docente, intentarán colocar la cuerda en la planta de los pies, sin flexionar las rodillas, manteniendo la posición durante 20 segundos.	 - Separar más las extremidades inferiores. - Juntar las manos.
	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:

