

FICHA N° 18
PRIMERO BASICO



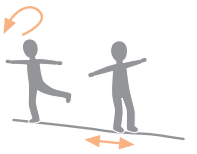

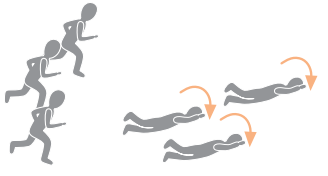



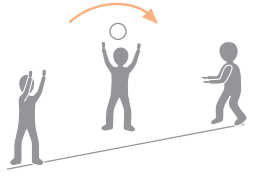


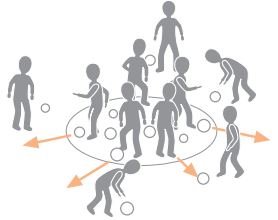



OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA10)

Practicar juegos o actividades motrices para aprender a trabajar en equipo, asumiendo diferentes roles (respetar al otro, recoger los materiales solicitados o liderar si se le asigna ese rol).

CONTENIDOS

Participación activa.
Posibilidades de movimiento.
Reglas de juego.

★★★
★★
★

		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: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Equilibrando y girando el cuerpo. Distribuidos por el espacio en posición de pie, eligen una línea en el suelo. Cada estudiante camina por la línea, manteniendo el equilibrio. A la señal del docente, los estudiantes hacen un giro con el pie derecho y caminan en otra dirección.		- Giran con el pie izquierdo. - Giran con el pie derecho en punta de pie.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Corriendo y rodando en el suelo. Cada estudiante corre libremente por el espacio. A la señal del docente, los estudiantes ruedan una vez en el suelo y siguen corriendo.		- A la señal ruedan dos veces en el suelo. - A la señal realizan sentadillas.
FASE DE DESARROLLO		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Arrancando al grupo con fuerza. Los estudiantes se sitúan en hileras de 4, sentados con las piernas abiertas y muy juntos. Se toman por la cintura con fuerza. Uno del grupo se sitúa de pie, frente a su hilera y toma al primero de la hilera de las manos e intenta arrancarlos del grupo. Cuando lo consigue, el estudiante arrancado se ubica detrás del que está de pie, tomándolo por la cintura y ayudándolo a seguir arrancando al resto del grupo.		- En hileras de 6 estudiantes. - Las hileras en posición de pie.
		Materiales: - 1 balón por trío. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Quitando el balón. Distribuidos en tríos, con un balón. Uno de los miembros se ubica en medio de los otros dos. A la señal del docente, los estudiantes comienzan a lanzarse el balón por sobre la cabeza del miembro del grupo que está al medio, el cual intenta quitarles el balón. Cuando el docente lo indique cambian de roles.		- Lanzar el balón rodando. - Grupos de 4 estudiantes.
	5 minutos.		Pausa: hidratación y descanso.		
FASE FINAL		Materiales: - 15 balones. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Pateando balones. Se distribuye al grupo en dos equipos. En el centro de la cancha, dentro de un círculo, se ubican diferentes balones. Uno de los equipos se encarga de vaciar el círculo, pateando los balones que encuentre en su interior, con precaución. El otro equipo debe ir recogiendo los balones dejándolos en el círculo. Posteriormente, cambian de roles.		- Patear el balón con el pie derecho. - Devolver el balón pateándolo.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	De pie cruzando piernas sin flexionar rodillas. Distribuidos por el espacio. Los estudiantes se ubican de pie, con las piernas cruzadas, llevando el tronco hacia abajo, intentando con las manos tocar la punta de los pies, manteniendo por 10 segundos la posición. A la señal del docente, cruzan la otra pierna.		- Mantener por 12 segundos. - Realizar la flexión en posición sentada.
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:

