

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

FICHA N° 28 PRIMERO BASICO



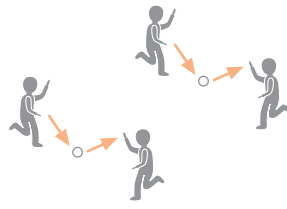
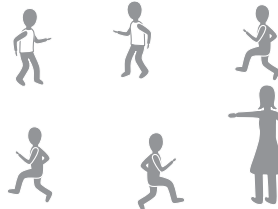
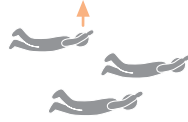

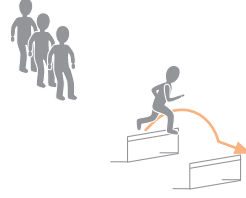


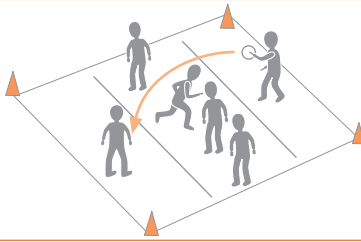


OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA2)

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

Conciencia del espacio corporal.
Colaboración.
Normas de seguridad.

★★★
★★
★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada	Control de Asistencia . Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.			
		INICIO DE CLASES 10 minutos			
		Materiales: - 1 pelota de tenis por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	En parejas lanzando y atrapando el balón. Los estudiantes son organizados en parejas, ubicados frente a frente en posición de pie, apoyados en un solo pie y provistos de una pelota de tenis. El estudiante que tiene la pelota de tenis la lanza al otro estudiante dándole un bote. El compañero intenta atraparla antes de que de un segundo bote y la devuelve de la misma manera.		- Cambiar el pie de apoyo. - Ampliar la distancia entre los compañeros.
		Materiales: - 4 conos. - 1 peto por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Trotando hacia los conos. Los estudiantes, diferenciados con petos de colores, trotan alrededor de un rectángulo diseñado en el suelo con 4 conos. El docente va dando instrucciones por colores. Por ejemplo, los estudiantes con petos rojos se dirigen hacia el interior del rectángulo saltando a pies juntos; el resto de los estudiantes sigue trotando libremente. El docente formula diferentes tareas.		- Desplazarse en un pie por fuera del rectángulo. - Trotar en parejas tomados de la mano.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Elevando el cuerpo. Cada estudiante distribuido por el espacio. En el suelo, en posición decúbito abdominal, con los brazos extendidos hacia el frente y las piernas extendidas hacia atrás. Tienen que elevar la cabeza y los brazos, manteniendo la posición por 12 segundos.		- Mantener la posición por 15 segundos. - En posición decúbito abdominal.
FASE DE DESARROLLO		Materiales: - 2 vallas por grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Saltando vallas. Distribuidos en hileras de 4 estudiantes, en posición de pie detrás de una línea. Se ubican vallas a una distancia de 5 metros de la hilera. Cada estudiante debe salir trotando y saltar las 2 vallas, retornando a su hilera. Cuando el compañero haya pasado la segunda valla, sale el otro integrante.		- Saltar conos. - Saltar a su compañero.
	5 minutos.		Pausa: hidratación y descanso.		
		Materiales: - 1 balón. - 8 conos. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Tocando con el balón (mini naciones). El espacio delimitado por conos es dividido en 3 zonas. En cada extremo de la cancha se ubica un estudiante, mientras que en la zona intermedia se posicionan y corren libremente los restantes. Es entregado un balón a uno de los estudiantes de los extremos quien lanza el balón a los estudiantes de la zona intermedia, intentando tocarlos. Si un estudiante es tocado por el balón, se suma a cualquiera de los dos extremos de la cancha.		- Jugar con 2 balones. - Rodar el balón.
FASE FINAL		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Sentados llevando las manos al frente. Distribuidos libremente por el espacio, sentados, con las extremidades inferiores extendidas y abiertas lo más posible, apoyando las manos en el piso. Cada 10 segundos deben avanzar las manos sin levantarlas.		- Mantener por 12 segundos. - Juntar ligeramente las extremidades inferiores.
	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:

