

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

FICHA N° 26 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

Nociones topológicas.
Superación personal.
Limpieza del espacio de trabajo.

★★★
★★
★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
Capacidad física abordada	INICIO DE CLASES 10 minutos		
FASE DE INICIO	Materiales: - 1 aro por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Equilibrándose en el aro. Cada estudiante se distribuye por el espacio con un aro, el que se ubica en el suelo. A la señal del docente, los estudiantes se equilibran en un pie y realizan un salto hacia el interior del aro, donde deben intentar quedarse quietos. Mantienen la posición durante 7 segundos y salen del aro caminando. Reiteran la tarea con el otro pie.	 - Realizar el movimiento con los brazos extendidos arriba. - En parejas con los dos aros en línea.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Arrancando de la pareja. Distribuidos en parejas; las parejas enumeran sus integrantes con el n° 1 y n°2. Cada uno corre libremente por el espacio. A la señal del docente, el n°1 persigue al n°2. Cada 30 segundos cambian de roles. Deben contar cuántas veces atraparon a su compañero.	 - Corren llevando las rodillas al pecho. - Corren llevando los pies a los glúteos.
	Materiales: - 1 aro por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Traccionando saco del aro a mi pareja. Distribuidos en parejas con un aro en el suelo. Un estudiante dentro del aro y el otro de pie por fuera. Tomados de una sola mano el que está fuera del aro comienza a traccionar hasta sacar al otro del aro. A la señal del docente, cambio de roles.	 - Cambiar la mano con que se toman. - Tomados de las dos manos.
	Materiales: - 1 aro por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Volver a ocupar el aro. Distribuidos por el espacio, los estudiantes se ubican dentro de un aro. Cuando el docente da la señal, salen corriendo por entre los aros, sin tocarlos; a la siguiente señal vuelven rápidamente a ocupar nuevamente su aro.	 - En parejas. - Desplazarse a diferentes velocidades.
	5 minutos. Pausa: hidratación y descanso.		
FASE DE DESARROLLO	Materiales: - 1 cuerda por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Saltando la cuerda de un lado a otro. Distribuidos por el espacio. Los estudiantes con una cuerda, la extienden en el suelo. A la señal del docente, tienen que saltar la cuerda hacia el frente a pies juntos de un lado a otro. Al llegar al final de la cuerda, deben volver caminando por el lado de la cuerda. En ningún momento deben tocar la cuerda.	 - En parejas, unir dos cuerdas, extendiéndolas en el suelo con diferentes formas. - Avanzar saltando la cuerda hacia atrás.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Decúbito abdominal 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.
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:

