

**FICHA N° 2**  
**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	<b>INICIO DE CLASES</b> 10 minutos	Control de <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> - 1 tiza.	<b>Cruzando la línea sin perder el equilibrio.</b>  Distribuidos en hileras de 3 estudiantes, en uno de los extremos de una línea dibujada en el suelo, los estudiantes intentan cruzar hacia adelante pisando la línea sin perder el equilibrio.	  - La línea puede ser cruzada en uno o más apoyos.  - Cruzar la línea hacia atrás.
FASE DE DESARROLLO		<b>Materiales:</b> - 20 conos.	<b>Trotando en los círculos.</b>  El docente diseña cuatro grandes circunferencias en el suelo, usando conos. Luego invita a los estudiantes a trotar, rodeando cada una de estas circunferencias e indica a sus estudiantes cuándo deben trotar por alguna circunferencia en especial.	  Los desplazamientos pueden ser:  - Hacia adelante.  - Hacia atrás.  - Hacia los lados.
		<b>Materiales:</b> - 1 cono por grupo.	<b>Llegando al cono.</b>  Dispuestos en hileras de 3, los estudiantes avanzan en cuatro apoyos hacia un cono ubicado 5 metros más adelante, estirando lo más posible sus brazos y piernas, acercando dichos segmentos corporales. Los estudiantes regresan corriendo al final de la hilera tocando la mano del siguiente integrante del grupo que continua la actividad.	  - El desplazamiento puede ser en uno o más apoyos.  - El desplazamiento puede ser rápido o lento.
		<b>Materiales:</b> - 4 conos. - 6 conos por grupo. - 1 balón por grupo.	<b>Lanzando el balón derribando las torres.</b>  En un espacio delimitado por 4 conos, los estudiantes son divididos en 2 equipos, cada uno con un balón. Detrás de cada equipo se ubica una torre de conos. Con un golpe del balón, los equipos deben intentar derribar la torre del equipo contrario. Al ser derribada una torre se gana un punto y si el balón sale de los límites comienza el equipo contrario.	  Los lanzamientos pueden ser con:  - Una o ambas manos.  - Un pie.  - 3 pases.
	5 minutos.		<b>Pausa:</b> hidratación y descanso.	
FASE FINAL		<b>Materiales:</b> - 10 conos. - 1 balón cada 2 estudiantes.	<b>Lanzando balones.</b>  Se forma un gran círculo con 10 conos. Se divide la clase en dos grupos; uno se ubica dentro del círculo y otro afuera. El grupo que está afuera tiene que lanzar balones hacia los estudiantes que están adentro, quienes deben golpearlos con las manos, lanzándolos hacia afuera. Posteriormente, los grupos cambian los roles.	  - Aumentar la distancia de lanzamiento.  - Disminuir la distancia de lanzamiento.
		<b>Materiales:</b> No requiere.	<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> 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:

