

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 90 minutos

FICHA N° 32 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

Equilibrio.
Superación personal.
Cuidado personal y de los demás.

★★★
★★
★

		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.		
	FASE DE DESARROLLO	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	En parejas manteniendo el equilibrio en un pie. En parejas, frente a frente. Ambos levantan la extremidad inferior izquierda hacia el frente y toman el tobillo del compañero. Deben contar el tiempo que logran permanecer unidos sin perder el equilibrio.		- Levantar la extremidad derecha. - En tríos.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Corriendo en parejas. Distribuidos en parejas corren libremente por el espacio uno al lado del otro. A la señal del docente, se toman de las manos y quedan frente a frente a la vez que comienzan a girar dando saltos en un pie. A la nueva señal siguen corriendo a la espera de la próxima indicación.		- Girar a pies juntos. - En tríos.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	En círculo impidiendo la salida del compañero. Los estudiantes se distribuyen formando una ronda de pie en grupos de 6. Seleccionan a uno de sus integrantes quien se ubica al interior del círculo. Cierran la ronda abrazados, tomados muy fuertes. Quien está al interior intenta salir del círculo tratando de romper las uniones. Se cambian roles cada vez que logra escapar el compañero.		- 2 integrantes al interior. - Grupos de 8 estudiantes.
		Materiales: - 4 conos por grupo. - 1 aro por grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Formando una torre de conos. Distribuidos en hileras de 4 estudiantes, detrás de una línea; cada uno con un cono en las manos corren de frente hasta un aro ubicado a unos 9 metros hasta formar una torre de conos, sin botarla. Completada la torre, reiteran la acción sacando conos. Lo replican hasta que finalice el tiempo.		- Desplazarse en un pie. - Desplazarse a pies juntos.
5 minutos.	Pausa: hidratación y descanso.				
FASE FINAL	Materiales: - 1 balón cada 4 estudiantes. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Trotando dando pases con la mano. Distribuidos en parejas con un balón. Deben desplazarse trotando libremente, dándose pases con el balón, sin detenerse. Deben tener la precaución de no chocar con otros compañeros.		- Realizarlo con 2 balones. - Permanecer en un pie mientras no tenga el balón.	
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	En parejas estirando el cuerpo desde la espalda. Distribuidos en parejas. Uno de los estudiantes se encuentra sentado en el suelo con las extremidades inferiores estiradas y separadas. El compañero lo ayuda a flexionar su tronco empujándolo suavemente desde la espalda. Mantienen por 10 segundos la posición.		- La ayuda puede ser apoyando las manos en las rodillas del estudiante que está sentado. - Las piernas del estudiante que está sentado pueden estar juntas.	
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:



Extraída del libro: "Una Educación Física Planificada - Archivador para el Primer Ciclo de la Educación Básica" Fernando Concha-Laborde y colaboradores