

FICHA N° 31
SEGUNDO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA11)
Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

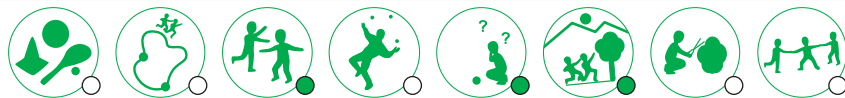
- realizar un calentamiento mediante un juego
- escuchar y seguir instrucciones
- utilizar implementos bajo supervisión
- mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad

CONTENIDOS

- Prevenición de accidentes. ★★★
- Juegos y actividades de adaptación motriz en la naturaleza. ★★
- Cuidado personal y grupal durante actividades. ★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
Capacidad física abordada	INICIO DE CLASES 7 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 INICIO	Materiales: - 1 pelota de papel por estudiante.	Lanzando la pelota, giro y atrapo. Los estudiantes distribuidos libremente en el espacio, ubicados individualmente con una pelota de papel, la lanzan hacia arriba dando un giro antes de volver a recibirla.	- Dar giros en un pie. - Dar dos giros.
	Entorno: Espacio libre.		
FASE DE DESARROLLO	Materiales: No requiere.	Saltando tú y saltando yo. Los estudiantes organizados en parejas se ubican en la línea de salida uno detrás del otro. A la orden del docente el de adelante avanza dos metros y se coloca en cuclillas. El de atrás inmediatamente inicia una carrera y salta al compañero que se encuentra en cuclillas para luego adoptar la misma posición y ser saltado. Se repite sucesivamente la acción.	- Ubicarse decúbito dorsal con el cuerpo extendido para ser saltado. - Ubicarse de pie con las piernas separadas de tal manera que en vez de saltar el estudiante se pase saltando por entre las piernas.
	Entorno: Espacio delimitado por líneas.		
FASE DE DESARROLLO	Materiales: No requiere.	Avanzando como carretilla. En parejas, uno de pie y el otro decúbito abdominal. El que está de pie toma al otro de los pies levantándose los, mientras éste avanza con las manos por un trayecto de 5 metros. Al término de trayecto cambian los roles y realizan el recorrido de regreso.	- En tríos, dos toman los pies, un pie cada uno y el otro camina con las manos. - Retroceder en carretilla.
	Entorno: Espacio libre.		
FASE DE DESARROLLO	Materiales: - 5 conos cada grupo.	Identificando lugares de riesgo. Los estudiantes forman grupos de 5 estudiantes; cada grupo con 5 conos. A la señal del docente, cada grupo recorre caminando libremente el entorno, identificando 5 lugares de riesgo que pueden producir un accidente, colocando en cada lugar seleccionado un cono. Posteriormente el docente reúne a todos los estudiantes y van recorriendo en un pie cada lugar señalado, comentando el riesgo que tiene.	- Recorrer el entorno a pies juntos. - Un grupo en cada lugar y rotar.
	Entorno: Patio.		
FASE FINAL	Materiales: - 1 balón de esponja o similar de bajo peso por grupo.	Realizando relevos de balón. Los estudiantes organizados en grupos de 6, acostados en hilera uno detrás de otro en posición decúbito dorsal con el cuerpo completamente extendido. El último de la fila sostiene un balón en sus manos, el cual procede a sentarse sin flexionar sus piernas y se lo entrega al compañero de adelante, quien realiza la misma acción y así sucesivamente.	- Aumentar el número de balones por grupo. - Realizar la acción inversamente: recibir el balón con los pies, tomarlo con las manos y entregarlo a los pies del compañero.
	Entorno: Espacio libre.		
	FINALIZACION DE LA CLASE 3 minutos	Disposición del grupo para el término de las diversas actividades. Evaluación, higiene e hidratación para la continuación de los estudiantes en su jornada.	

Componentes de la Educación Física abordados:



Observaciones del profesor:
