

**FICHA N° 6**  
**SEGUNDO BASICO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA1)**

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

**CONTENIDOS**

Resolución de situaciones de juego y acciones motrices. ★★★  
Modificaciones orgánicas por ejercicio físico. ★★  
Limpieza del entorno de interacción. ★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	<p><b>Capacidad física abordada</b></p> <p><b>INICIO DE CLASES</b> 10 minutos</p> <p><b>Control de Asistencia. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.</b></p>			
	<p><b>Materiales:</b> - 1 cono por grupo.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>En un pie mantenido el equilibrio en la ronda.</b></p> <p>Se organizan en grupos de 6 estudiantes, los que formaran un círculo en posición de pie y abrazados. Se ubica un cono para señalar donde comienza el giro. A la señal del docente, cada círculo debe realizar una ronda, intentando completar el giro en un pie sin que ninguno de sus integrantes apoye ambos pies en el suelo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambiar la dirección del giro.</li> <li>- Cambiar el pie de apoyo.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Tocando la mayor cantidad de segmentos corporales.</b></p> <p>Los estudiantes distribuidos libremente por el espacio, escuchan atentos la orden del docente, quien da la instrucción de tocar algún segmento corporal como, por ejemplo: ¿Quién toca más hombros?. Los estudiantes intentan tocar la mayor cantidad de hombros de los demás estudiantes y a la vez cuidar de no ser tocados; luego de 2 minutos se cambia el segmento a tocar como la espalda, codo, rodilla.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse saltando a pies juntos.</li> <li>- En parejas tomados de la mano.</li> </ul>
FASE DE DESARROLLO	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Multicancha.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Avanzando en hilera con los tobillos tomados.</b></p> <p>Los estudiantes forman hileras de 6 detrás de una línea. Una vez dispuestos cada uno de los integrantes le toma los dos tobillos a su compañero de adelante: mano derecha tobillo derecho y mano izquierda tobillo izquierdo. A la señal del docente, comienzan a avanzar sin soltarse hasta llegar al otro extremo de la cancha y luego regresar.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regresar retrocediendo.</li> <li>- Tomar los tobillos con las manos cruzadas.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> - 1 balón por pareja.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 15 minutos.</p>	<p><b>En parejas transportando el balón sin las manos.</b></p> <p>Los estudiantes se agrupan en parejas detrás de la línea de fondo de cancha, con un balón. Cada pareja debe llevar el balón entre ambos sin ocupar las manos hasta el otro extremo de la cancha de ida y de regreso. Una vez en la línea de salida deben idear otra forma de llevar el balón siempre sin la ayuda de las manos: espalda con espalda, hombro con hombro, cabeza con cabeza.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transportar dos balones a la vez.</li> <li>- Realizar la actividad en tríos.</li> </ul>
	<p>5 minutos</p> <p><b>Pausa: hidratación y descanso.</b></p>			
FASE FINAL	<p><b>Materiales:</b> - 9 aros por grupo.</p> <p><b>Entorno:</b> Terreno parejo.</p> <p><b>Duración:</b> 15 minutos.</p>	<p><b>Pasando los aros.</b></p> <p>Los estudiantes forman grupos de 6 integrantes, los que a su vez se dividen en dos grupos de 3; estos grupos están separados por 9 aros que están dispuestos en el suelo formando un cuadrado. A la señal del docente los equipos de 3 integrantes intentan atravesar de pie simultáneamente al otro lado del cuadrado ocupando los aros como islas, teniendo la precaución de que un aro no sea ocupado por más de un estudiante. Al llegar al otro lado se devuelven.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasar a pies juntos.</li> <li>- Pasar saltando en un pie.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>Rotando el tronco con el compañero.</b></p> <p>Se ubican en parejas por el espacio en posición de pie, espalda con espalda; se toman de las manos con los brazos extendidos en cruz y comienzan a realizar torsiones de tronco al lado derecho y al lado izquierdo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizarlo sentados.</li> <li>- Hacerlo individualmente.</li> </ul>
	<p><b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 10 minutos</p>	<p>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.</p>		

Componentes de la Educación Física abordados:

