

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 45 minutos

FICHA N° 3 SEGUNDO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA1)

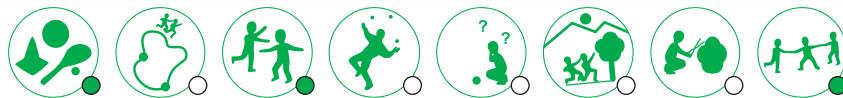
Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones,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

CONTENIDOS

Control y dominio motor en acciones motrices. ★★★
Propósito y beneficio del calentamiento general. ★★
Hábitos de higiene. ★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	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 DESARROLLO	Materiales: - 1 cono frente a cada hilera. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Desplazándose unidos por el hombro y pie. Distribuidos en hileras de 4 integrantes ubicados detrás de una línea. Cada estudiante toma con su mano derecha el hombro del que tiene adelante y con la mano izquierda toma el pie izquierdo, también del compañero que tiene adelante. Cada hilera se desplaza saltando hasta llegar a un cono que se encuentra a una distancia de 3 metros. Luego, regresan a la línea de inicio, guiados por el último de la hilera.		- Tomar hombro y pie derecho. - Hileras de 6 estudiantes.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio delimitado por líneas. Duración: 10 minutos.	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 estudiante de adelante avanza dos metros y se coloca en cucullas, el de atrás inmediatamente inicia una carrera y salta al compañero que se encuentra en cucullas para luego adoptar la misma posición y ser saltado. Se repite sucesivamente de ida y vuelta.		- 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 pase saltando por entre las piernas.
		Materiales: - 1 balón por grupo. Entorno: Terreno parejo. Duración: 5 minutos.	Pasando por el túnel humano. Se organizan en grupos de 5 estudiantes con un balón, los cuales se ubican en hilera en posición decúbito abdominal con apoyo de manos y pies en el suelo. El primero toma el balón y lo lanza por debajo de sus compañeros, quienes deben levantarse realizando una extensión de brazos formando un túnel. El último toma el balón y corre a ocupar la primera posición para lanzar el balón nuevamente.		- Saltar a pies juntos para tomar la posición inicial. - 2 balones por grupo.
		Materiales: - 1 balón por grupo. - 1 cono por grupo. Entorno: Espacio con superficie pareja. Duración: 10 minutos.	Relevos con balón. Los estudiantes se organizan en hileras de 5, ubicados detrás de una línea; el primero de cada hilera con un balón en la mano lo lleva rodando a ras de suelo dándole golpes con la palma de la mano hasta llegar al cono del frente que está ubicado a 10 metros. Al llegar al cono toma el balón con ambas manos y corre de regreso a su hilera de origen para entregar el balón al segundo estudiante, el cual realiza la misma acción.		- Avanzar con el balón boteando. - Devolver el balón lanzándolo a ras de suelo al compañero de la hilera.
FASE FINAL	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Tocando la punta del pie. Los estudiantes dispuestos en parejas, de pie frente a frente, uno levanta la pierna para que la pareja lo sostenga del pie. Luego el que levanta la pierna va con sus manos hacia adelante y se toca la punta del pie que es sostenido por su pareja sin flexionar la rodilla. Mantienen por 10 segundos y cambian de pierna. Luego invierten los roles.		- Mantener 15 segundos. - Hacerlo individualmente con apoyo en otra superficie.	
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:
