

# Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 90 minutos

## FICHA N° 2 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, botar un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

### CONTENIDOS

Flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.  
Relajación al término de la actividad física.  
Rutinas básicas de higiene personal.

★★★  
★★  
★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	<b>Capacidad física abordada</b> <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 cono por grupo.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>La ronda en un pie.</b> Se organizan en grupos de 6 estudiantes, los que formaran un círculo en posición de pie y abrazados. Ubican un cono para señalar donde comienza el giro. A la señal del docente, cada círculo deberá realizar una ronda, intentando completar el giro en un pie sin que ninguno de sus integrantes apoye ambos pies en el suelo.		- Cambiar la dirección del giro. - Cambiar el pie de apoyo.
	<b>Materiales:</b> - 15 aros. - 2 petos.  <b>Entorno:</b> Espacio delimitado por conos  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Arrancando y descansando en el aro.</b> Se ubican 15 aros esparcidos en el suelo. Dos estudiantes identificados con un peto, deben pillar a los demás integrantes del curso, los cuales intentan entrar a un aro para no ser pillados. Sólo pueden permanecer por 5 segundos en el aro y luego deben escapar a buscar otro aro si quieren descansar. Cuando alguien es atrapado, debe realizar 10 saltos para volver a arrancar.		- 3 estudiantes con peto. - Al ser pillados realizan 10 saltos con rodillas al pecho.
	<b>Materiales:</b> - 1 cono por grupo.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Llegando al cono en cuatro apoyos.</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 continúa la actividad.		- El desplazamiento puede ser en uno o más apoyos. - El desplazamiento puede ser rápido o lento.
	<b>Materiales:</b> - 10 a 15 conos.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Corriendo al grupo de conos indicado.</b> Se ubican grupos de conos (de a uno, de a dos, de a tres, de a cuatro o de a cinco) distantes unos de otros. Mientras los estudiantes se desplazan trotando, el docente dice en voz alta un número que represente a cualquiera de los grupos de conos ubicados en el espacio, de manera que los estudiantes reaccionen y se dirijan corriendo hacia el grupo de conos que representa el número indicado.		- Desplazarse saltando a pies juntos. - Desplazarse en parejas.
5 minutos	<b>Pausa:</b> hidratación y descanso.			
FASE DE DESARROLLO	<b>Materiales:</b> - 4 conos.  <b>Entorno:</b> Zona delimitada.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Pinta de águilas y aguiluchos.</b> Los estudiantes se agrupan en parejas, las que deben formar en una fila sentados espalda con espalda separados a un metro. Frente a ellos a 10 metros se delimita una zona con conos. A cada fila se le designa un nombre; unos serán las águilas y los otros los aguiluchos. Si el docente menciona águila, estos deben reaccionar e intentar pillar a los aguiluchos quienes arrancan hasta su zona. Si menciona aguilucho, las águilas arrancan.		- Iniciar en posición de pie. - Iniciar en posición decúbito dorsal.
	<b>Materiales:</b> - Balón de esponja o similar de bajo peso.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Entregando el balón sin doblar extremidades.</b> Los estudiantes organizados en grupos de 6, acostados en hileras uno detrás de otro en posición decúbito dorsal con el cuerpo completamente extendido. El último de la fila sostiene un balón en sus manos; procede a sentarse sin flexionar sus piernas y se lo entrega al compañero de adelante, quien realiza la misma acción y así sucesivamente hasta que todos realicen la acción.		- 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.
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:

