

**FICHA N° 10**  
**SEGUNDO BASICO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA1)**

Demstrar 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**

Flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.  
Ciclo respiratorio.  
Valor e importancia del ejercicio físico.

★★★  
★★  
★

	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>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.</p>			
	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Saltando, saltando-girando y equilibrándose.</b></p> <p>Los estudiantes libremente distribuidos en el espacio se desplazan saltando a pies juntos, a la señal del docente deben saltar y hacer un giro en 360° (vuelta entera) para caer en un tiempo con los dos pies juntos y quedar inmóviles por 5 segundos para luego seguir desplazándose saltando a pies juntos hasta la nueva señal del docente.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar el desplazamiento con un sólo pie.</li> <li>- Realizar el giro en 180° (medio giro).</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>Moviéndonos al ritmo del docente.</b></p> <p>Los estudiantes libremente distribuidos en el espacio, se desplazan trotando. A la señal del docente deben ir cumpliendo las instrucciones e inmediatamente continuar trotando: 5 rodillas al pecho, 5 talones a los glúteos, 5 sentadillas, trotar hacia atrás, 5 saltos a pies juntos, 5 saltos en un pie. El docente anima a los estudiantes a cumplir las indicaciones.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- En parejas.</li> <li>- En tríos.</li> </ul>
FASE DE DESARROLLO	<p><b>Materiales:</b> - 1 balón por pareja.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Sosteniendo el cuerpo dándose pases.</b></p> <p>Los estudiantes se organizan en parejas; cada pareja con su balón se ubica frente a frente a 1,5 metros en posición decúbito abdominal con apoyo de manos y pies, con los brazos extendidos y el tronco derecho. Una vez que ambos están en posición, comienzan a darse pases con la mano a ras de piso.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar dos balones por pareja.</li> <li>- En tríos.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Multicancha.</p> <p><b>Duración:</b> 15 minutos.</p>	<p><b>Correrriendo, saltador y cuadrupedia hasta el cono.</b></p> <p>Los estudiantes se organizan en tríos, los que se ubican uno detrás del otro tras la línea de fondo de la multicancha. A la señal del docente el primero del trío sale corriendo hasta el otro lado de la cancha y regresa de la misma manera tocándole la mano al siguiente integrante quién realiza el mismo recorrido saltando a pies juntos; a su llegada le corresponde al último integrante del grupo que debe realizar el trayecto desplazándose en cuadrupedia.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer el recorrido hacia atrás.</li> <li>- En parejas.</li> </ul>
	<p>5 minutos</p> <p><b>Pausa:</b> hidratación y descanso.</p>			
FASE FINAL	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 15 minutos.</p>	<p><b>Transportando al compañero entre dos.</b></p> <p>Los estudiantes distribuidos libres en el espacio en posición de pie, forman tríos. Dos de ellos se toman de las muñecas con las manos cruzadas y el otro integrante del trío se sienta sobre las manos abrazando a los compañeros de los hombros. Se desplazan caminando, siendo el compañero transportado el que va diciendo la dirección en la que deben caminar. Luego de 30 segundos el docente da la señal para que cambien los roles.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse todo el grupo en la misma dirección.</li> <li>- Desplazarse en forma lateral.</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>Estirando los isquiotibiales.</b></p> <p>Los estudiantes se ubican libremente por el espacio de rodillas con el tronco recto y los brazos al costado; sacan una pierna hacia adelante extendida, apoyando el talón y apuntando con la punta del pie hacia arriba. Luego inclinan el tronco hacia adelante intentando tocar la rodilla con el pecho y apoyando las manos en el suelo para mantener el equilibrio. Mantienen la posición por 10 segundos. Luego cambian de pierna y realizan la misma acción.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener 15 segundos.</li> <li>- Colocar las palmas en la planta del pie que está al frente.</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:

