

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

FICHA N° 16 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

Flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad. ★★★
Relajación al término de la actividad física. ★★
Hábitos de higiene. ★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada INICIO DE CLASES 10 minutos Control de Asistencia . Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.			
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Parándose sin la ayuda de las manos. Los estudiantes distribuidos individualmente sentados en el suelo con las piernas cruzadas como indio, intentan pararse sin la ayuda de las manos.		- Pararse sin cruzar las piernas. - Pararse y quedar en un pie.
	Materiales: - 10 Aros. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Arrancando y descansando en el aro. Los estudiantes se organizan en parejas, uno de ellos es el que arranca y el otro debe pillarlo. Se disponen 10 aros en el suelo los que serán zonas de descanso en las que puede entrar el que está arrancando sólo por 10 segundos como máximo; luego debe salir del aro y seguir arrancando. A la señal del docente cambian los roles.		- Pausa de 5 segundos dentro del aro. - Aumentar el número de aros a 15.
FASE DE DESARROLLO	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Traccionando en parejas. Distribuidos en parejas; se ubican dos parejas frente a frente, separadas por una línea. El de atrás se toma de la cintura del de adelante. Los que quedan frente a frente se toman de las manos. A la señal del docente, los que se encuentran ubicados atrás comienzan a traccionar, intentando desplazar a la otra pareja.		- En tríos. - En grupos de 4 estudiantes.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Saltando al compañero. Los estudiantes se dividen en grupos de 4 estudiantes, los que se ubican en hilera separados a 2 metros uno del otro; los tres primeros de la hilera inclinan el tronco hacia adelante y el último debe saltarlos uno a uno hasta quedar en primer lugar de la hilera y adoptar la posición de los demás integrantes. El que queda al último debe realizar la misma acción.		- En parejas. - Ubicarse en cuclillas.
	5 minutos Pausa: hidratación y descanso.			
FASE FINAL	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Pasando el túnel humano. Los estudiantes se organizan en grupos de 5 estudiantes, los que se ubican decúbito abdominal uno al lado del otro apoyando manos y pies, levantando la cadera para simular un túnel. El último del grupo pasa por el túnel gateando y se ubica delante de este en la misma posición que el resto; así el que queda último debe ir repitiendo la acción.		- Pasar el túnel en cuadrupedia. - Pasar el túnel decúbito dorsal.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Estirando la pierna. Distribuidos por el espacio, sentados. Cada estudiante se toma el pie derecho con ambas manos y extiende la pierna. Mantener 10 segundos la posición y luego cambian de extremidad.		- Mantener 12 segundos. - Con ambas piernas simultáneamente.
	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:

