

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos

FICHA N° 7 SEGUNDO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA5)

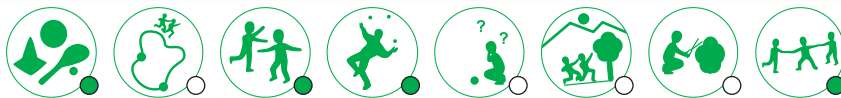
Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos e intensidades.

CONTENIDOS

Elaboración de movimientos corporales creativos en conjunto. ★★★
Educación de la postura sentado, de pie y al transportar objetos. ★★
Prevención de riesgos de accidente en la actividad física. ★

		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 cuerda por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Caminando por la cuerda. Distribuidos libres por el espacio. Cada estudiante extiende una cuerda en el suelo. A la señal del docente, debe avanzar de frente pisando la cuerda con la vista al frente sin perder el equilibrio.		- Pasar marcha atrás. - Pasar de lado.
		 Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Corriendo e imitando junto a la pareja. Distribuidos en parejas corren uno al lado del otro. A la señal del docente, se sitúan frente a frente en un pie; uno imita al otro las acciones cotidianas del día. Por ejemplo: lavarse los dientes, almorzar, dormir. Cuando el docente lo indique siguen corriendo uno al lado del otro esperando una nueva señal. Cada vez se cambian los roles.		- Desplazarse en un pie. - Hacerlo en grupos de 4, donde se imitan en parejas.
		 Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Manteniendo las piernas elevadas. Distribuidos libremente por el espacio ubicados en el suelo en posición decúbito dorsal, elevan las extremidades inferiores juntas y mantienen por 10 segundos imitando ser una vela. Luego descansan por 20 segundos y repiten nuevamente.		- Elevar extremidades inferiores separadas. - Elevar extremidades inferiores a 45 grados.
		 Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Imitando a la pareja. Distribuidos en parejas cada uno corre libremente por el espacio. A la señal del docente, buscan a su pareja y se sitúan frente a frente; un estudiante adopta posturas relacionadas con animales que el otro debe imitar. Por ejemplo: en el suelo, uno representa a un gato y el otro debe imitarlo. Cuando el docente lo indica, cada uno sigue corriendo por el espacio. A la nueva señal, vuelven a buscar a su pareja y cambian los roles.		- Desplazarse en un pie. - Imitar el sonido y desplazamiento del animal.
FASE FINAL	 Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Cruzando los pies. Distribuidos por el espacio. En posición de pie, con la pierna derecha cruzada sobre la izquierda, ambas extendidas, flexionan el tronco intentando tocar con las manos las puntas de los pies y mantienen por 7 segundos la posición. A la señal del docente, cruzan la otra pierna.		- Intentan tocar con las manos al lado derecho de los pies. - Intentan tocar con las manos al lado izquierdo de los pies.	
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:

