

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 45 minutos

FICHA N° 21 SEGUNDO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA7)

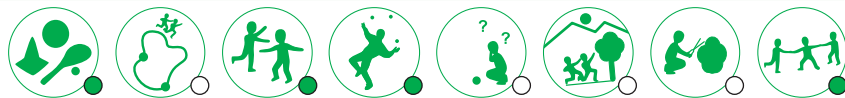
Ejecutar e incorporar a su vida cotidiana juegos y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (cinco veces por semana), como juegos tradicionales, saltar la cuerda y realizar caminatas al aire libre.

CONTENIDOS

- Bailes populares y danzas y tradicionales. ★★★
- Juegos populares y tradicionales. ★★
- Cuidado personal y grupal durante actividades. ★

		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: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Zapateando en un pie. Los estudiantes se distribuyen libres por el espacio, donde comienzan a trotar. A la señal del docente realizan 2 saltos en un pie y 2 saltos con el otro, de manera de simular un zapateo.		- Acompañar los dos saltos con igual número de aplausos. - Realizar los saltos con los brazos extendidos hacia arriba.
		Materiales: - 1 balón por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Zapateando con un balón. Los estudiantes se organizan libres por el espacio en parejas con un balón. Uno de la pareja lleva el balón en sus manos; comienzan a trotar con su pareja y a la señal del docente ambos se detienen. El que tiene el balón debe botear en el lugar mientras que el otro debe realizar el paso de zapateo por alrededor de su pareja; a la nueva señal del docente, le entrega el balón al compañero y continúan trotando hasta la nueva señal para repetir la acción.		- El que zapatea acompaña el ritmo del paso con las palmas. - El que botea gira alrededor del que zapatea.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Agachándose con el compañero. Los estudiantes se distribuyen libremente por el espacio en parejas en posición de pie frente a frente, tomados de las muñecas. A la señal del docente se agachan quedando en posición semi sentados y mantienen por 5 segundos.		- Realizarlo apoyados en un pie. - Llegar a sentarse.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	En ronda con paso floreado. Los estudiantes se distribuyen en grupos de 8 integrantes, los que forman una ronda; cada uno pone sus brazos en la cadera, con el pie derecho levemente adelante. A la señal del docente deben desplazarse hacia la izquierda realizando el paso floreado. A la nueva señal del docente se detienen y cambian de dirección teniendo presente que deben adelantar el pie izquierdo.		- Completar un giro a la derecha y un giro a la izquierda. - Grupos de 6 estudiantes.
FASE FINAL	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Tocando la punta del pie. Los estudiantes se distribuyen libres por el espacio; sentados con la pierna derecha extendida y la izquierda flexionada, apoyando la planta del pie en el costado interno de la pierna extendida. A la señal del docente intentan llegar con ambas manos a la punta del pie de la pierna extendida manteniendo por 10 segundos. Luego realizan lo mismo cambiando de pierna.		- Mantener por 15 segundos. - Con una sola mano tocar la punta del pie.	
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:
