

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

## FICHA N° 26 SEGUNDO BASICO

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA4)

Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como plazas activas, patio del colegio, playa, entre otros, utilizando referencias (rutas, mapas, símbolos, etc.) guiados por el profesor.

### CONTENIDOS

Actividades de adaptación motriz en la naturaleza. ★★★  
Formas de movimiento en el medio natural. ★★  
Cuidado del paisaje natural. ★

	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> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Saltando todo el grupo en un pie por la línea.</b>  Distribuidos en hileras de 4 integrantes ubicados sobre una línea. Cada estudiante toma con su mano derecha el hombro del que tiene adelante y con la mano izquierda toma el pie izquierdo, también del compañero que tiene adelante. Cada hilera se desplaza saltando por la línea. Cada 10 saltos, cambian el estudiante que lidera la hilera.		- Saltar hacia atrás. - Grupos de 5 estudiantes.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Moviéndonos al ritmo del docente.</b>  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.		- En parejas. - En tríos.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Traccionando en parejas de pie.</b>  En parejas. Se ubican dos parejas frente a frente separadas por una línea. En cada pareja el que se encuentre atrás, se toma de la cintura del compañero; los que están frente a frente se toman de las manos. A la señal del docente, comienzan a traccionar, intentando que la otra pareja supere la línea. Logrado el objetivo, se vuelve a iniciar la tarea.		- En tríos. - Cambiar la conformación de las parejas.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Transportando al compañero.</b>  Los estudiantes forman tríos; dos de ellos deben transportar por un trayecto de 10 metros al tercer integrante, el cual debe ser transportado como si fuera en una silla. El que es transportado debe ir rotando de manera que los tres integrantes sean transportados.		- En grupos de 4 integrantes. - Realizar un giro completo al llegar.
5 minutos <b>Pausa:</b> hidratación y descanso.				
FASE DE DESARROLLO	<b>Materiales:</b> - 1 balón por grupo.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Posta con balón.</b>  Los estudiantes se organizan en hileras de 3. Dos hileras se ubican frente a frente, una de ellas con un balón. A la señal del docente el que tiene el balón lo lleva boteando y lo entrega al primer integrante de la hilera del frente, quien realiza la misma acción.		- Llevar el balón conduciéndolo con los pies. - Llevar el balón empujándolo a ras de piso.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Extendiendo mis brazos.</b>  Distribuidos libremente por el espacio, los estudiantes se ubican en posición decúbito abdominal. A la señal del docente elevan su cabeza mirando hacia arriba, extendiendo sus brazos con las manos apoyadas en el suelo manteniendo por 10 segundos.		- Mantener por 12 segundos.
FASE FINAL	<b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 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:

