

FICHA N° 34 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

Mantenimiento de la limpieza en distintos lugares. ★★★
Juegos y actividades de adaptación motriz en la naturaleza. ★★
Cuidado personal y grupal durante actividades. ★

| | 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. | Saltando, saltando-girando y equilibrándose. Los estudiantes libremente distribuidos en el espacio se desplazan saltando a pies juntos. A la señal del docente saltan y hacen un giro de 360° (vuelta entera) para caer en un tiempo con los dos pies juntos y quedar inmóviles por 5 segundos. Luego siguen desplazándose saltando a pies juntos hasta la nueva señal del docente. | | - Realizar el desplazamiento en un sólo pie. - Realizar un giro de 180° (medio giro). |
| | Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos. | Atrapando en parejas. Se divide el curso en dos grupos, uno de ellos se agrupa en parejas tomados de las manos. A la señal del docente quienes están en parejas atrapan a los integrantes del grupo que están en forma individual. No pueden atrapar si no están tomados de las manos en todo momento. Los estudiantes atrapados se unen a la pareja sucesivamente hasta que todos sean atrapados. Luego los grupos cambian los roles y continúan la actividad. | | - Desplazarse saltando a pies juntos. - Desplazarse saltando en un pie. |
| | Materiales: No requiere. Entorno: Terreno parejo. Duración: 10 minutos. | Empujando con la planta de los pies. Los estudiantes se disponen en parejas frente a frente sentados en el suelo con las piernas elevadas y juntando las plantas de los pies con las de su pareja. A la señal del docente comienzan a empujar con los pies. Las manos se encuentran apoyadas al piso para permitir estabilizar el cuerpo. | | - Empujar con un solo pie. - Empujar con los brazos cruzados en el pecho. |
| | Materiales: - 1 bolsa de basura por grupo. Entorno: Patio. Duración: 15 minutos. | Limpiando el patio en equipos. Los estudiantes forman grupos de 5; cada grupo elige una zona que debe limpiar para lo cual dispone de una bolsa de basura. A la señal del docente deben dirigirse saltando a pies juntos a la zona elegida; tienen un tiempo de 5 minutos. Transcurrido el tiempo deben reunirse los grupos y contar qué objetos encontraron. Para finalizar deben llevar sus bolsas de basura al contenedor principal. | | - Recoger papel picado. - Desplazarse en parejas. |
| 5 minutos Pausa: hidratación y descanso. | | | | |
| FASE DE DESARROLLO | Materiales: - Trozos de papel de diario. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos. | Llevando los trozos de papel en carretilla. Los estudiantes se disponen en parejas, uno de pie y el otro decúbito abdominal. El que está de pie toma a su compañero de los pies levantándoselos mientras éste va caminando con las manos. Avanzan libremente intentando recoger la mayor cantidad de trozos de papel que previamente se han distribuido en el espacio. | | - En tríos, uno camina con las manos mientras los compañeros sostienen un pie cada uno. - Avanzar en posición decúbito dorsal. |
| | 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 hasta intentar 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 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:

