

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos

FICHA N° 1 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, botar 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.
Rutinas básicas de higiene personal.

★★★★
★★★
★

		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.	
		Materiales: - 2 cuerdas para demarcar líneas. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	En parejas avanzando en un pie. Ubicados en parejas en posición de pie detrás de una línea; cada pareja se coloca espalda contra espalda con los codos entrelazados y parados en el pie derecho. A la señal del docente deben desplazarse hacia la línea de enfrente saltando ambos en un pie. No pueden soltar los brazos. Al llegar a la línea de salida cambian el pie de apoyo y repiten la acción.	 -Desplazarse por sobre una línea. - Desplazarse lento.
		Materiales: - 3 petos. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Llegando a un lugar y sálvandose. Los estudiantes se distribuyen libres en el espacio; 3 de ellos son distinguidos con petos. El docente se ubica de pie entre los estudiantes. Los estudiantes con peto deben perseguir a los que no tienen y cuando los tocan estos deben desplazarse en cuclillas hacia el lugar donde está el docente para tocarle la mano y poder seguir arrancando de nuevo.	 - 4 estudiantes con peto. - Salvarse en otro lugar.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Avanzando como carretilla. En parejas, uno de pie y el otro decúbito abdominal. El que está de pie toma al otro de los pies levantándoselos, mientras éste avanza con las manos por un trayecto de 5 metros. Al término de trayecto cambian los roles y realizan el recorrido de regreso.	 - En tríos, dos estudiantes toman cada uno un pie y otro avanza con las manos. - Retroceder en carretilla.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Pasando por arriba y abajo del compañero. Los estudiantes se ubican en parejas libremente por el espacio. Uno de ellos realiza dos acciones: la primera es estar agachado de tal manera que el compañero pueda saltar a pies juntos por encima de él; la segunda, es con apoyo de manos y pies levantan su cadera para que el compañero pase por debajo de él. Luego se vuelve a agachar para ser saltado y así sucesivamente por 10 veces.	 - Saltar en un pie. - Realizar dos saltos y luego pasar por dentro del triángulo.
FASE FINAL		Materiales: - 1 balón por grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Pasando el balón estirando el tronco. Los estudiantes forman grupos de 4 integrantes con 1 balón; se sientan en el suelo formando un cuadrado, de manera que entreguen el balón en la mano del integrante de su derecha sin desplazarse de donde se encuentran, extendiendo los segmentos corporales que sean necesarios al máximo de sus posibilidades para que el balón no caiga al suelo. El que recibe repite la acción con el otro integrante del grupo y así sucesivamente.	 - Entregar el balón hacia la izquierda. - Utilizar 2 balones por grupo.
	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:
