

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 90 minutos

FICHA N° 8 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 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.	Girando en un pie. Cada estudiante salta libremente a pies juntos por el espacio; a la señal del docente, giran en el pie derecho hacia el lado izquierdo con los brazos elevados a los lados. Cuando el docente lo indica, siguen saltando a pies juntos. A la siguiente señal del docente, cambian de pie y giran al lado contrario.	 - Giran con los brazos extendidos hacia arriba. - Giran con los pies juntos.
		Materiales: - 1 balón por cada 4 estudiantes. - 2 conos por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	En parejas rodando el balón. Distribuidos en grupos de 4 estudiantes. Se subdivide el grupo y se enfrentan 2 contra 2 con un balón en el suelo. Cada pareja con su mini-arco conformado por dos conos. A la señal del docente, comienzan a rodar el balón sólo con las manos por el suelo, intentando anotar un gol.	 - Rodar el balón sólo con la mano derecha. - Rodar el balón sólo con la mano izquierda.
		Materiales: - 1 cuerda por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Intentando avanzar frenado por una cuerda.. Distribuidos en parejas uno delante del otro en posición de pie con una cuerda. El que está atrás coloca la cuerda en la cintura del que está adelante. A la señal del docente, el que está atrás opone resistencia con la cuerda para que no avance su pareja. Cuando el docente indica, cambian de roles.	 - Sentado el que opone resistencia. - En tríos, dos impiden que uno avance.
FASE DE DESARROLLO		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Saludando expresivamente a todos. Cada estudiante corre libremente por el espacio. A la señal del docente, tienen que saludar a un estudiante expresando mucha alegría. Cuando el docente lo indica vuelven a correr. A la siguiente señal del docente, vuelven a reunirse con otro estudiante y lo saludan expresando mucha tristeza. Van cambiando la expresión.	 - Desplazarse en un pie. - Realizarlo en tríos.
	5 minutos		Pausa: hidratación y descanso.	
FASE FINAL		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Imitando a los animales. Cada estudiante corre en cuadrupedia por el espacio, imitando a un animal propuesto por el docente, reproduciendo su sonido y movimientos. Por ejemplo: imitar a un perro ladrando, un cóndor cazando.	 - Imitar animales de la selva. - En parejas.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Tomando los tobillos. Distribuidos por el espacio, cada estudiante se ubica en el suelo, en posición decúbito abdominal, flexiona la pierna derecha y con la mano del mismo lado toma el tobillo y mantiene por 10 segundos. A la señal del docente, cambio de pierna.	 - Con ambas manos tomar los tobillos y mantener por 10 segundos.
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:

