

FICHA N° 38 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

Juegos y actividades de adaptación motriz en la naturaleza. ★★★
Responsabilidad con el entorno y medio natural. ★★
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.	Avanzar sin pisar la línea tomados de los codos. Ubicados en parejas en posición de pie, espalda con espalda con los codos entrelazados, situados uno a cada lado de una línea. A la señal del docente, avanzan en forma lateral, sin pisar la línea. No se pueden soltar los brazos.		- Desplazarse ambos pisando la línea. - Desplazarse en un pie.
	Materiales: - 3 petos. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Salvándose llegando a un lugar. Los estudiantes se distribuyen libres en el espacio; 3 de ellos son distinguidos con petos. El docente se ubica de pie entre los estudiantes. Quienes tienen peto deben perseguir a los que no tienen; quien es atrapado debe desplazarse en cuclillas hacia el lugar donde está el docente para tocarle la mano y poder seguir arrancando.		- 4 estudiantes con peto. - Salvarse en otro lugar.
FASE DE DESARROLLO	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 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 levantándose los, 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 toman los pies, un pie cada uno y el otro camina con las manos. - Retroceder en carretilla.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Rodando como troncos. Los estudiantes se agrupan en parejas uno detrás del otro, detrás de una línea. A la señal del docente el primero de la pareja rueda 2 metros por el suelo simulando ser un tronco; al detenerse empieza a rodar el otro integrante de la pareja hasta tocar al otro y darle impulso para que siga rodando otros 3 metros, así sucesivamente hasta que el terreno lo permita.		- Hacerlo sobre colchonetas. - Rodar todos juntos.
	5 minutos Pausa: hidratación y descanso.			
FASE FINAL	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Relevos con balón. Los estudiantes se ubican de pie en hileras de 5, ubicados detrás de una línea; el primero de cada hilera, con un balón en la mano, lo lleva rodando a ras de suelo dándole golpes con la palma de la mano hasta llegar al cono del frente que estará ubicado a 10 metros. Al llegar al cono toma el balón con ambas manos y corre de regreso a su hilera de origen para entregar el balón al segundo estudiante, el cual realiza la misma acción.		- Avanzar boteando con el balón. - Lanzar el balón a ras de suelo una vez que se llega al cono.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Apoyando las manos hacia atrás. Distribuidos libremente por el espacio, ubicados en posición de pie, con las piernas entre abiertas y el tronco flexionado hacia abajo. A la señal del docente, deben llevar los brazos por entre las piernas hacia atrás, sin flexionar las rodillas. Mantienen por 10 segundos la posición.		- Mantener por 12 segundos. - En parejas.
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:

