

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 45 minutos

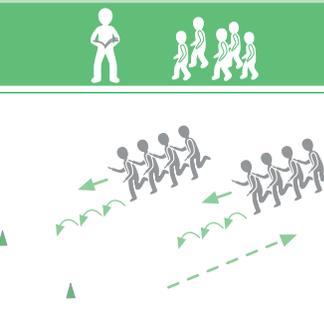
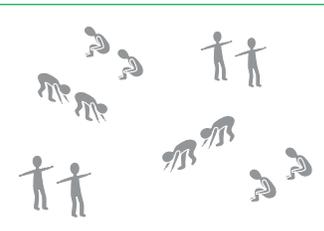
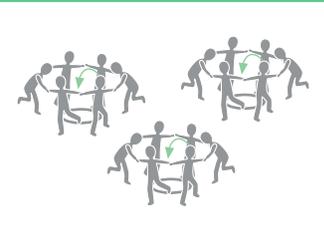
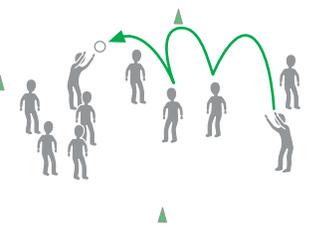
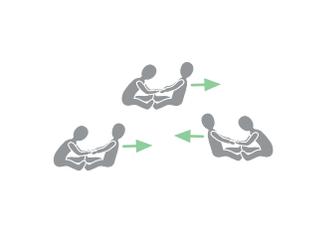
FICHA N° 5 SEGUNDO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA1)

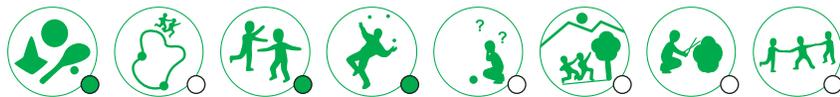
Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

CONTENIDOS

Resolución de situaciones de juego y acciones motrices. ★★★
Modificaciones orgánicas por ejercicio físico. ★★
Limpieza del entorno de interacción. ★

| | | 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. | | |
| | FASE DE DESARROLLO | Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos. | Desplazándose unidos por hombro y pie. Distribuidos en hileras de 4 integrantes, detrás de una línea. Cada estudiante toma con su mano derecha el hombro del integrante de adelante y con la mano izquierda toma el pie izquierdo del que tiene adelante. Cada hilera se desplaza saltando hasta llegar a un cono que se encuentra a una distancia de 15 metros. Luego, regresan a la línea de inicio. |  | - Avanzar con los ojos cerrados. - Avanzar hacia atrás. |
| | | Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos. | Imitando el desplazamiento del compañero. Los estudiantes se agrupan en parejas y se distribuyen por el espacio uno detrás del otro. A la señal del docente el de adelante comienza a desplazarse libremente por el espacio, saltando, corriendo, gateando, dando saltos, giros, etc.; el otro integrante de la pareja va atrás imitando todos los movimientos por un tiempo de 2 minutos para posteriormente cambiar los roles. |  | - En tríos. - Un estudiante guía al grupo completo. |
| | | Materiales: - 1 aro por grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos. | Enviando al aro al compañero. Los estudiantes se organizan en grupos de 6, los que formarán un círculo tomándose de las muñecas. Una vez formado el círculo intentan traccionar a un compañero hacia el centro de éste, donde se ubica un aro. A su vez los estudiantes deben poner resistencia para no ser enviados al aro. El que es enviado dentro del aro vuelve a formar parte del círculo, pero ya no puede ser enviado nuevamente al aro, sino que sólo colabora para enviar a otros compañeros. |  | - Apoyarse en un sólo pie. - Formar el círculo abrazando al compañero. |
| | | Materiales: - Un balón cada dos equipos. - 4 conos cada 2 equipos. Entorno: Espacio delimitado. Duración: 10 minutos. | Dando pases en el equipo. Se forman equipos de 8 estudiantes. En un espacio aproximado de 10 x 10 metros delimitado por conos se enfrentan dos equipos. Cada equipo intenta realizar 10 pases con un balón en forma consecutiva sin que un oponente toque o intercepte el balón; si así fuese, comienza la cuenta de pases el otro equipo. Si uno de ellos logra los 10 pases, se le otorga un punto. Al finalizar el tiempo se contabilizan la cantidad de puntos de cada equipo. |  | - Formar grupos de 5 estudiantes. - Utilizar dos balones cada dos equipos. |
| FASE FINAL | Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos. | Balanceándose con el compañero. Se ubican en parejas libres en el espacio sentados frente a frente con las extremidades inferiores separadas sin flexionar las rodillas, juntando las plantas de los pies y tomados de las manos. Se balancean de adelante hacia atrás repitiendo el movimiento 10 veces cada uno; luego se sueltan de las manos y relajan las extremidades inferiores para luego repetir la tarea. |  | - Realizarlo con las piernas juntas. - Ejecutar 15 balanceos. | |
| 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:
