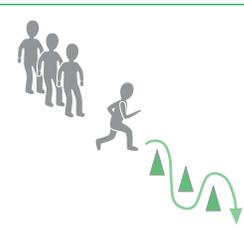
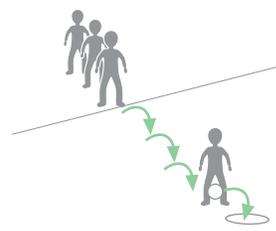
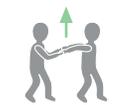


FICHA N° 11
SEGUNDO BASICO

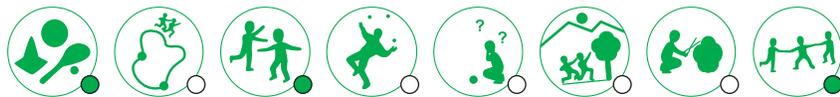
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA1)
Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

CONTENIDOS

Resolución de situaciones de juego y acciones motrices. ★★★
Medios de expresión y comunicación. ★★
Desarrollo de la Creatividad. ★

		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: Multicancha. Duración: 5 minutos.	Cachipún en un pie. Los estudiantes se ubican en parejas de pie frente a frente separados a unos 10 metros; a la señal del docente avanzan simultáneamente saltando en un pie hasta encontrarse en la mitad del recorrido. Manteniendo el equilibrio, realizan "cachipún" a la primera. El que gana escoge en qué pie retornan. Cuando llegan al otro extremo, cambian el pie de apoyo y repiten nuevamente.		- Desplazarse en una línea. - Sin desplazamiento realizar permanentemente cachipún en un pie.
			Materiales: - 4 conos por grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Corriendo en zigzag. Los estudiantes distribuidos en grupos de 6 se ubican en hilera detrás de un cono; frente a la hilera se ubican tres conos dispuestos en zigzag. A la señal del docente comienzan a trotar tocando con la mano cada cono. Una vez que tocan el último cono se devuelven por el costado a su hilera de origen. Cuando el integrante va en el segundo cono comienza el que sigue.		- En cada cono realizar 5 saltos. - Todo el grupo se desplaza en hilera simultáneamente.
			Materiales: - Un balón por pareja. Entorno: Espacio libre con terreno parejo. Duración: 5 minutos.	Pases en flexión de brazos. Los estudiantes se organizan en parejas; cada pareja con su balón se ubica frente a frente a 1,5 metros en posición decúbito abdominal con apoyo de manos y pies; se ubican con los brazos extendidos y el tronco recto. Manteniendo esa posición se dan pases mutuamente, haciendo rodar el balón. Cada 10 pases cambian la mano que queda apoyada.		- Hacer rodar el balón con el pie. - Formar tríos.
			Materiales: - 1 balón. - 1 aro. Entorno: Multicancha Duración: 10 minutos.	Llevando el balón saltando. Los estudiantes se organizan en hileras de 4 integrantes detrás de la línea de fondo de cancha. A unos 8 metros se ubica un aro. A la señal del docente, el primero de cada hilera se desplaza saltando a pies juntos con el balón entre las piernas hasta dejarlo en el aro; retorna corriendo y da la salida a su compañero quien debe ir a buscar el balón y retornar saltando como su compañero.		- Transportar el balón con los brazos extendidos arriba. - Transportar un papel entre los pies.
FASE FINAL		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Llevando los brazos atrás. Los estudiantes se ubican en parejas. Uno de ellos con el tronco erguido lleva sus brazos hacia atrás; el compañero se los toma y lo ayuda a llegar con sus brazos estirados lo más arriba y atrás que pueda. Cuando ya no puede llevar los brazos más arriba, mantiene por 10 segundos. Luego mueve sus brazos en forma libre para soltar la articulación del hombro y cambian de roles.		- Realizar la acción con un brazo primero y el otro después. - Realizar la acción de forma individual.	
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:
