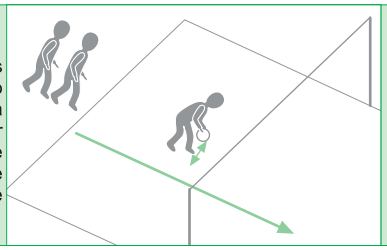
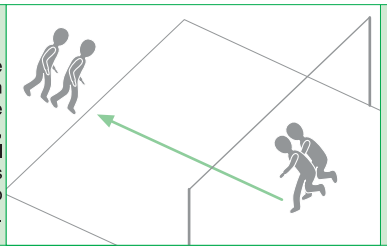
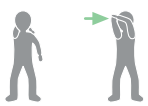
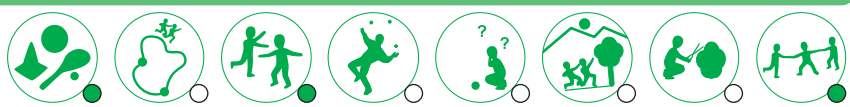
Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 90 minutos

FICHA N° 12
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. ★

	Capacidad física abordada	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
	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.		
FASE DE INICIO		**Materiales:** No requiere. **Entorno:** Espacio libre. **Duración:** **10** minutos.	**Sosteniéndose con el compañero en una pierna.** Los estudiantes se ubican en parejas libremente por el espacio de pie frente a frente; cada uno le pasa la pierna derecha extendida a su compañero. Una vez que están ambos bien situados, comienzan a dar saltos de manera de no soltarse y no perder la posición; a la señal del docente cambian de pierna.		- Desplazarse hacia atrás y hacia adelante. - Desplazarse a la derecha y a la izquierda.
FASE DE DESARROLLO		**Materiales:** No requiere. **Entorno:** Espacio libre. **Duración:** **10** minutos.	**Poniéndose primero en la hilera.** Los estudiantes se agrupan en hileras de 6 integrantes; a la señal del docente comienzan a trotar, manteniendo cada uno la ubicación en la hilera. A la nueva señal del docente el último de la hilera debe apurar el ritmo de trote hasta quedar ubicado en el primer lugar de la hilera. Cada 30 segundos el docente da la señal nuevamente para que el último se ubique primero.		- Desplazarse caminando. - Desplazarse corriendo.
		Materiales: No requiere. **Entorno:** Terreno parejo. **Duración:** **10** minutos.	**Manteniéndose boca arriba y boca abajo.** Los estudiantes se ubican libremente en el espacio en posición decúbito dorsal con los brazos al costado; levantan las piernas ubicándolas verticalmente simulando una vela, manteniendo por 10 segundos la posición. Luego se ubican en posición decúbito abdominal y flexionando las piernas se toman de los empeines y mantienen por 10 segundos más. Una vez terminada la secuencia repiten nuevamente por 5 veces dando una pausa de 30 segundos entre cada repetición.		- Mantener 8 segundos. - Balancearse en cada posición.
		Materiales: - 1 balón por grupo. - 1elástico o cuerda de 20 metros. **Entorno:** Multicancha. **Duración:** **15** minutos.	**Pasando el elástico.** Los estudiantes se ubican en hileras de 4 integrantes, detrás de la línea de fondo de cancha; a 9 metros se ubica un elástico atravesando la multicancha a 50 centímetros de alto. A la señal del docente el primer integrante de la hilera debe ir boteando el balón y pasar por debajo del elástico sin dejar de botear. Cuando llega al otro extremo lanza el balón a ras de piso al segundo compañero de la hilera y así sucesivamente hasta que todos realicen la actividad.		- Pasar por encima del elástico. - Parar el bote al pasar el elástico.
	5 minutos	**Pausa**: hidratación y descanso.		
		Materiales: - 1elástico o cuerda de 20 metros. **Entorno:** Multicancha. **Duración:** **15** minutos.	**En parejas buscando al compañero.** Los estudiantes se ubican en hileras de 3 integrantes. Frente a cada hilera se ubica un cuarto integrante separado por un elástico colocado a 50 cms. del suelo. A la señal del docente sale una pareja de cada hilera a buscar al otro compañero, pasando por debajo del elástico sin la ayuda de las manos. Al llegar al otro lado, uno de los compañeros de la pareja es reemplazado por el que estaba solo y van en busca del otro integrante. Así sucesivamente hasta completar el tiempo.		- Pasar por encima del elástico. - Realizarlo retrocediendo.
FASE FINAL		**Materiales:** No requiere. **Entorno:** Espacio libre. **Duración:** **5** minutos.	**Estirando del codo.** Los estudiantes se disponen libres en el espacio de pie e individualmente. Llevan su mano derecha por detrás de la cabeza hasta tocar el hombro izquierdo, luego con la mano izquierda se toman el codo derecho y tiran hacia su izquierda manteniendo por 10 segundos. Luego realizan la acción con el otro brazo.		-Mantener por 15 segundos. - Realizarlo sentados.
	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: 

UNIVERSIDAD DE CHILE · Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos inta Universidad de Chile · Ministerio de Educación Gobierno de Chile · CURRÍCULUMENLÍNEA Recursos para el aprendizaje MINEDUC

Extraída del libro:
"Una Educación Física Planificada - Archivador para el Primer Ciclo de la Educación Básica"
Fernando Concha-Laborde y colaboradores