

FICHA N° 13
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

Control y dominio motor en acciones motrices. ★★★
Utilización del espacio con intención comunicativa.★★★
Desarrollo de la creatividad. ★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
<p>FASE DE INICIO</p> <p>FASE DE DESARROLLO</p> <p>FASE FINAL</p>	<p>Capacidad física abordada</p> <p>INICIO DE CLASES 7 minutos</p>	<p>Control de Asistencia. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.</p>		
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Equilibrándose en la línea.</p> <p>Los estudiantes se ubican libres en el espacio; a la señal del docente comienzan a desplazarse trotando por el espacio en cualquier dirección; a la nueva señal del docente, deben ubicar cualquier línea de la cancha, situarse sobre ella y mantener el equilibrio en un pie hasta que el docente diga "sigan desplazándose". Se repite la acción varias veces.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse en cuadrupedia. - Realizar la actividad en parejas.
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Avanzar por las líneas.</p> <p>Los estudiantes se ubican en hileras de a 5 integrantes, los que se disponen en cualquiera de las líneas de la multicancha. A la señal del docente comienzan a trotar procurando hacerlo sólo por sobre las líneas de la cancha. Cada integrante del grupo debe estar atento a que otro grupo no venga de frente por la misma línea, si así fuera deben dar media vuelta y cambiar de dirección.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse saltando a pies juntos. - Quedarse en un pie cuando se tope con otro grupo; el que pierde el equilibrio avanza y el otro cambia dirección.
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Cortando el aire con las tijeras de piernas.</p> <p>Los estudiantes se ubican decúbito dorsal individualmente con el cuerpo extendido; a la señal del docente levantan las extremidades inferiores extendidas en 45° y comienzan a separar y cruzar las piernas simulando la acción de una tijera. Repiten el movimiento 10 veces y descansan 30 segundos, sucesivamente.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Repetir 15 veces. - Hacerlo en cámara lenta.
	<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Multicancha.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Trotando diciendo en voz alta el número.</p> <p>Los estudiantes se organizan en parejas y se distribuyen libres por el espacio uno detrás del otro; a la señal del docente comienzan a trotar, el que va adelante con los brazos arriba va señalando números con los dedos de sus manos utilizando una o ambas manos dependiendo del número que desea señalar. A su vez el que va atrás dice en voz alta el número que le representa con las manos el compañero de adelante. A la nueva señal del docente se cambian los roles.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse caminando. - Desplazarse saltando a pies juntos.
<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Tomándose el muslo y estirando.</p> <p>Los estudiantes se ubican individualmente decúbito dorsal con el cuerpo extendido. A la señal del docente, levantan la pierna derecha extendida y la sostienen con ambas manos por la parte posterior del muslo manteniendo por 10 segundos. Luego repiten la acción con la pierna izquierda. Realizan esta secuencia reiteradamente.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantener por 15 segundos. - Realizar la acción con ambas piernas al mismo tiempo. 	
<p>FINALIZACION DE LA CLASE 3 minutos</p>	<p>Disposición del grupo para el término de las diversas actividades. Evaluación, higiene e hidratación para la continuación de los estudiantes en su jornada.</p>			

Componentes de la Educación Física abordados:



Observaciones del profesor:
