

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

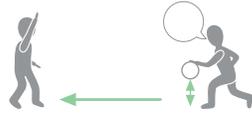
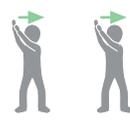
FICHA N° 14 SEGUNDO BASICO

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, botar 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
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.	Moviendo la cadera y manteniendo el equilibrio. Los estudiantes se ubican libremente en el espacio con los pies bien fijos en el suelo. A la señal del docente llevan la cadera hacia donde se le indique, hacia adelante, hacia atrás, derecha, izquierda, manteniendo 5 segundos en cada posición.	 - Realizar la acción con apoyo de un solo pie. - Realizar la acción en punta de pies.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Atrapando en parejas. Se divide el curso en dos grupos, uno de ellos se agrupa en parejas tomados de las manos; a la señal del docente los que están en parejas deben atrapar a los integrantes del grupo que están en forma individual. No pueden atrapar si no están tomados de las manos en todo momento. El estudiante atrapado debe unirse a la pareja y así sucesivamente hasta que todos sean atrapados. Una vez que sean todos atrapados, los grupos cambian los roles y continúan la actividad.	 - Desplazarse saltando a pies juntos. - Desplazarse saltando en un pie.
FASE DE DESARROLLO		Materiales: No requiere. Entorno: Terreno parejo. Duración: 10 minutos.	En parejas empujando con la planta de los pies. Los estudiantes se disponen en parejas frente a frente sentados en el suelo con las piernas elevadas y juntando las plantas de los pies con las de su pareja. A la señal del docente comienzan a empujar con los pies. Las manos se encuentran apoyadas al piso para permitir estabilizar el cuerpo.	 - Empujar con un solo pie. - Empujar con los brazos cruzados en el pecho.
		Materiales: - 1 balón por pareja. Entorno: Multicancha. Duración: 15 minutos.	Boteando y diciendo el número. Los estudiantes se agrupan en parejas frente a frente separados a 15 metros uno del otro, uno de ellos tiene un balón en sus manos. A la señal del docente avanza hacia su compañero boteando. El que está sin balón va indicando números con los dedos de las manos, mientras el que va con balón debe decirlos en voz alta sin dejar de botar. Al llegar se alternan los roles.	 - Botear el balón alternadamente con una mano y con la otra. - Avanzar boteando el balón con las dos manos.
	5 minutos		Pausa: hidratación y descanso.	
FASE FINAL		Materiales: - 1 balón por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Boteando y avanzando al ritmo de los aplausos. Los estudiantes se agrupan en parejas frente a frente separados a 15 metros; uno de ellos tiene un balón en la mano. A la señal del docente el que tiene el balón comienza a avanzar hacia su pareja boteando. El que se encuentra sin balón le va indicando el ritmo de desplazamiento con aplausos: si aplaude rápido debe avanzar rápido, si aplaude lento debe avanzar lento, si detiene el aplauso debe detenerse.	 - Botear el balón alternadamente con una mano y con la otra. - Botear con las dos manos.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Tomando la muñeca y estirando el brazo. Los estudiantes se distribuyen en el espacio de forma individual, de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros. A la señal del docente levantan su brazo derecho llevándolo por sobre su cabeza y con la mano izquierda toman la muñeca de la mano derecha y traccionan hacia el lado izquierdo manteniendo por 10 segundos. Luego cambian de brazo.	 - Mantener 15 segundos. - Cruzar el brazo por el frente.
	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:



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