

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 45 minutos

FICHA N° 19 SEGUNDO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA7)

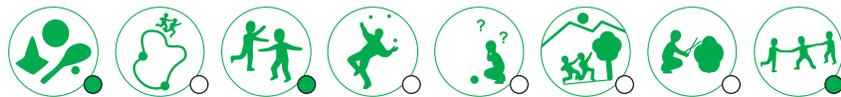
Ejecutar e incorporar a su vida cotidiana juegos y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (cinco veces por semana), como juegos tradicionales, saltar la cuerda y realizar caminatas al aire libre.

CONTENIDOS

Juegos populares y tradicionales. ★★★
 Conocimiento del entorno cultural. ★★
 Cuidado personal y grupal durante actividades. ★

		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.	
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Saltando, saltando-girando y quedándose quieto. Los estudiantes libremente distribuidos en el espacio se desplazan saltando a pies juntos. A la señal del docente deben saltar y hacer un giro en 360° (vuelta entera) para caer en un tiempo con los dos pies juntos y quedar inmóviles por 5 segundos para luego seguir desplazándose saltando a pies juntos hasta la nueva señal del docente.	 - Realizar el desplazamiento con un sólo pie. - Realizar el giro en 180° (medio giro).
FASE DE DESARROLLO		Materiales: - 4 petos. Entorno: Multicancha. Duración: 10 minutos.	Contagiando al compañero que arranca. Los estudiantes se ubican en forma individual dentro de la mitad de cancha que es el área de juego. El docente designará a 4 estudiantes los que se colocan petos y son los encargados de contagiar al resto. Al estudiante que es tocado, queda contagiado y debe quedarse en el lugar saltando, abriendo y separando piernas. Cuando se ha contagiado a todos, el docente designa a 4 nuevos estudiantes y se reanuda el juego.	 - Aumentar el área de juego a toda la cancha. - Aumentar a 5 los estudiantes que contagian.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Competencia de fuerza con los brazos. Los estudiantes agrupados en parejas ubicados frente a frente en posición decúbito abdominal, apoyando el codo del brazo derecho en el suelo y el antebrazo en forma diagonal hacia arriba. Se toman de las manos, de manera que ante la señal del docente comienzan a realizar el juego del gallito. Una vez que hay un ganador, repiten la acción con el brazo izquierdo.	 - Cambiar de pareja. - Hacer la fuerza traccionando.
FASE FINAL		Materiales: - 1 cuerda por pareja. Entorno: Multicancha. Duración: 10 minutos.	Corriendo en tres pies. Los estudiantes se agrupan en parejas detrás de la línea de fondo de cancha; se ubica uno al lado del otro y se amarran con una cuerda la pierna que queda junta a la de su pareja, quedando así apoyados en tres pies. A la señal del docente, deben avanzar hasta la línea de mitad de cancha ida y regreso.	 - Aumentar el recorrido hasta el otro extremo de la cancha.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Estirando el cuádriceps. Los estudiantes se distribuyen en parejas, las que se ubican de pie frente a frente tomándose con la mano derecha el pie del mismo lado flexionando la rodilla y apuntando con esta hacia el suelo; con la otra mano se toman del hombro de su pareja de manera de no perder el equilibrio. Mantienen la posición por 30 segundos y luego cambian de pierna.	 - Realizar la actividad en forma individual. - Mantener por 15 segundos.
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:
