

# Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 90 minutos

## FICHA N° 20 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	<b>Capacidad física abordada</b> <b>INICIO DE CLASES</b> 10 minutos Control de <b>Asistencia</b> . Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. <b>Explicación</b> del docente de los objetivos de la clase.			
	<b>Materiales:</b> - 1 balón por grupo.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Conduciendo el balón en un pie.</b> Los estudiantes se agrupan en hileras de 5 integrantes con un balón detrás de una línea. A 5 metros se ubica un cono frente a la hilera. El primer integrante pone el balón en el suelo y se para en el pie derecho. A la señal del docente comienza a empujar el balón solo con el pie de apoyo, llegando hasta el cono donde cambia el pie de apoyo y retorna a su hilera para entregar el balón al compañero y así sucesivamente.		- Recorrer 10 metros. - En parejas.
	<b>Materiales:</b> - 20 petos. - 6 conos.  <b>Entorno:</b> Multicancha.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Escapando de policías y saltando en el calabozo.</b> Se divide al curso en 2 grupos, uno de ellos será distinguido con petos que son los policías; el otro grupo representa los ladrones. Se dispone de un lugar delimitado por conos en un costado de la multicancha el que es el calabozo. A la señal del docente los policías deben tomar a los ladrones quienes corren para evitarlo. Si lo logran lo llevan al calabozo quienes una vez dentro deben mantenerse saltando a pies juntos. Cuando todos llegan al calabozo se cambian los roles.		- Desplazarse saltando a pies juntos. - En vez de petos usar un pañuelo en la cabeza.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Escalando al compañero.</b> Los estudiantes se distribuyen en parejas libres por el espacio. A la señal del docente, uno de ellos se para lo más rígido posible con los brazos al costado pegados al cuerpo; la pareja comienza a trepar por el cuerpo del compañero. Luego de 1 minuto de intento se cambian los roles.		- La pareja lo ayuda a subir. - En tríos, uno sube y otro lo ayuda.
	<b>Materiales:</b> - 1 saco por grupo. - 1 cono por grupo.  <b>Entorno:</b> Multicancha.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Carreras en sacos.</b> Se divide el curso en grupos de 5 estudiantes, los que se ubican en hilera detrás de la línea de fondo de cancha. El primero de la hilera está dentro de un saco y tiene un cono al frente a 10 metros. A la señal del docente comienzan a avanzar saltando el cono y regresan para entregarle el saco al integrante que sigue, así hasta completar los 5 integrantes del grupo.		- Aumentar el recorrido a 15 metros. - Acortar el recorrido a 5 metros.
5 minutos <b>Pausa:</b> hidratación y descanso.				
FASE DE DESARROLLO	<b>Materiales:</b> - 1 cuerda cada dos grupos.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Tirando la cuerda.</b> Se divide al curso en 4 grupos los que se organizan de a 2 ubicando un grupo frente al otro en hilera tomando una cuerda. A la señal del docente comienzan a tirar hacia su lado de manera de desplazar al grupo de enfrente.		- Apoyarse sólo en un pie. - En cuclillas.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Llevando los brazos atrás.</b> Los estudiantes se distribuyen libremente en el espacio en parejas en posición de pie. 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 los 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 tomándose las manos atrás.
<b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 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:

