

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

FICHA N° 22 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

- Bailes populares y danzas y tradicionales. ★★★
- Juegos populares y tradicionales. ★★
- Cuidado personal y grupal durante actividades. ★

		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.	Avanzando en punta y taco. Los estudiantes se ubican en forma individual detrás de la línea de fondo de cancha. A la señal del docente caminan en punta de pies hacia el otro extremo de la cancha y retornan caminando con los talones.		- Desplazamiento rápido. - Desplazamiento lento.
		Materiales: - 1radio. - CD con música de trote nortino.	Desplazándose al ritmo del Trote Nortino. Los estudiantes se organizan en grupos de 8 ubicados en hileras tomados de las manos. Cuando empieza a sonar la música la hilera comienza a avanzar con paso de trote nortino sin soltarse de las manos. Cuando el docente coloca pausa a la música, los grupos se sueltan y comienzan a trotar en forma libre por el espacio. Cuando vuelve a sonar la música forman sus hileras de origen y continúan desplazándose con paso de trote.		- Realizar la actividad en parejas. - Realizar la actividad en trios.
FASE DE DESARROLLO		Materiales: 1 aro por grupo.	Realizando un círculo de fuerza. Los estudiantes se organizan en grupos de 8 formados en círculos tomándose de las muñecas. Una vez formado el círculo traccionan hacia el centro del círculo donde se ubica un aro. A su vez los estudiantes deben poner resistencia para no ser enviados al aro. El que es enviado dentro del aro vuelve a formar parte del círculo, pero ya no puede ser enviado nuevamente al aro, sino que sólo colabora para enviar a otros compañeros.		- Apoyarse en un sólo pie. - Formar el círculo abrazando al compañero.
		Materiales: - 1radio. - CD con música de trote nortino.	Achicando y agrandando el círculo con Trote Nortino. Los estudiantes se organizan en círculos de 6 integrantes, los que permanecen en el lugar marcando el paso del trote nortino al ritmo de la música. A la señal del docente avanzan con el mismo paso hacia el centro y a la nueva señal del docente retroceden hasta formar el círculo inicial.		- Con el paso de trote giran hacia la derecha. - Con el paso de trote giran hacia la izquierda.
	5 minutos		Pausa: hidratación y descanso.		
FASE FINAL		Materiales: - 1radio. - CD con música de trote cueca.	Desplazándose con los pasos de la cueca. Los estudiantes se organizan en grupos de 6 integrantes, los que forman hileras y se ubican detrás de una línea. A la señal del docente comienzan a avanzar al ritmo de la música (cueca) realizando el paso floreado; a la nueva señal cambian al paso escobillado y a la tercera señal cambian al zapateo. Una vez que llegan al otro extremo de la cancha deben devolverse a la línea de salida trotando y dando palmas al ritmo de la cueca.		- En parejas. - Individual.
		Materiales: No requiere.	Estirando los aductores. Los estudiantes libremente ubicados en el espacio, de pie con las piernas separadas apoyando la totalidad de la planta de sus pies y con la punta de sus pies hacia delante, realizan una flexión de tronco hacia adelante y apoyan sus manos al centro entre sus piernas por 10 segundos. Luego van con sus manos hacia su pie derecho y mantienen por 10 segundos para finalizar con sus manos en el pie izquierdo por 10 segundos.		- Separar al máximo las extremidades inferiores. - Mantener por 15 segundos.
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:

