

# Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 45 minutos

## FICHA N° 23 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	
<b>FASE DE INICIO</b>       <b>FASE DE DESARROLLO</b>       <b>FASE FINAL</b>	<b>Capacidad física abordada</b>  <b>INICIO DE CLASES</b> 7 minutos	<b>Control de Asistencia. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.</b>		
	<b>Materiales:</b> No requiere.	<b>Equilibrio en la línea.</b>  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, deberán 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.		- Desplazarse en cuadrupedia.  - Realizar la actividad en parejas.
	<b>Entorno:</b> Espacio libre.			
	<b>Duración:</b> 5 minutos.			
	<b>Materiales:</b> - 1 radio. - 1CD con música pascuense. - 3 petos.	<b>La pinta Sau Sau.</b>  Los estudiantes se ubican libres por el espacio; el docente designa a 3 estudiantes, los que son distinguidos con petos. A la señal del docente los que tienen petos intentan atrapar a los demás. El que es pintado debe quedarse en el lugar bailando Sau Sau al ritmo de la música que suena. Cuando todos están bailando se designan nuevos pintadores y comienzan de nuevo.		- Bailar Sau Sau y girar en el lugar.  - Aumentar el número de estudiantes con peto.
	<b>Entorno:</b> Espacio libre.			
<b>Duración:</b> 10 minutos.				
<b>Materiales:</b> No requiere.	<b>Saltando en cuclillas por sobre la línea.</b>  Los estudiantes se ubican en parejas frente a frente en cuclillas separados por una línea. A la señal del docente comienzan a saltar en cuclillas en forma lateral siguiendo la línea hasta el otro extremo de la cancha, donde se ponen de pie y regresan caminando para repetir la actividad.		- Saltar de lado a lado la línea.  - Saltar adelante, atrás sin pisar la línea.	
<b>Entorno:</b> Espacio libre.				
<b>Duración:</b> 5 minutos.				
<b>Materiales:</b> - 4 conos por grupo. - 1 radio. - 1CD con música de cueca.	<b>Avanzando con paso floreado en zigzag.</b>  Los estudiantes se organizan en hileras de 4 integrantes detrás de una línea. Delante de ellos se disponen 4 conos en zigzag. A la señal docente el primero de la hilera comienza a avanzar con el paso de cueca floreado o arrastrado; cuando este va en el segundo cono comienza el compañero de atrás. Cuando terminan el recorrido vuelven trotando por el costado. Todo al ritmo de la música de cueca que suena.		- Hacer un zapateo en cada cono.  - Avanzar con paso escobillado.	
<b>Entorno:</b> Espacio libre.				
<b>Duración:</b> 10 minutos.				
<b>Materiales:</b> No requiere.	<b>Tomándose el muslo y estirando.</b>  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.		- Mantener por 15 segundos.  - Realizar la acción con ambas piernas al mismo tiempo.	
<b>Entorno:</b> Espacio libre.				
<b>Duración:</b> 5 minutos.				
<b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 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:

---



---



---



---