

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 90 minutos

FICHA N° 24 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. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Girando en un pie. Los estudiantes se distribuyen libres por el espacio, donde comienzan a trotar. A la señal del docente realizan un giro en un pie y siguen desplazándose trotando hasta la nueva señal del docente.	 - Desplazarse caminando. - Organizados en parejas.
	Materiales: - 3 petos. - 1 radio. - 1 CD con música de cueca. Entorno: Espacio delimitado por conos. Duración: 10 minutos.	La pinta Cueca. 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 estudiantes con petos deben pegar la pinta a los demás quienes arrancan. El que es pintado debe quedarse en el lugar realizando el zapateo de la cueca al ritmo de la música que suena. Cuando todos están bailando se designan nuevos pintadores y comienzan de nuevo.	 Al ser pintado realizar: - El paso floreado. - El paso escobillado.
FASE DE DESARROLLO	Materiales: - 1 aro por grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Traccionando hasta llevar a un compañero al aro. Los estudiantes forman grupos de 6 integrantes, los que forman un círculo tomándose de las manos. Al centro del círculo se dispone un aro. A la señal del docente cada integrante intenta arrastrar al aro a otro compañero traccionando con fuerza. El que es llevado dentro del aro se anota un punto y vuelve a la posición inicial para comenzar la actividad nuevamente. El que junta menos puntos es el ganador.	 - En un pie. - Dándole la espalda al aro.
	Materiales: - 1 radio. - 1 CD con música de cueca. Entorno: Multicancha. Duración: 15 minutos.	Desplazándose con los pasos de la cueca. Los estudiantes forman parejas ubicadas frente a frente, separados a 10 metros; cuando empieza a sonar la música de cueca comienzan a marcar el ritmo en el lugar. A la señal del docente se cambian de lugar con su pareja desplazándose con paso floreado y marcan el ritmo nuevamente.	 - Desplazarse con paso escobillado. - Desplazarse con paso de zapateo.
5 minutos Pausa: hidratación y descanso.			
	Materiales: - 1 radio. - 1 CD con música de cueca. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Bailando la cueca. Los estudiantes forman parejas, las que se ubican frente a frente separadas a 10 metros. Con música de cueca, a la señal del docente se acercan con el paso de cueca que ellos deciden y bailan con su pareja hasta la nueva señal del docente y vuelven a su lugar. A la nueva señal del docente avanzan nuevamente pero con un paso de cueca que no sea el usado anteriormente. Procurar que las parejas sean mixtas.	 - Uso de un pañuelo. - Bailar en grupo.
FASE FINAL	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Estirando los gemelos con la muralla. Los estudiantes ubicados en posición de pie frente a una muralla con ambas manos apoyadas a ella. A la señal del docente llevan una pierna atrás y apoyan completamente el talón, mientras la otra pierna descansa apoyada sobre la que está extendida. Mantienen por 10 segundos la posición y luego cambian de pie de apoyo.	 - Con ambos pies al mismo tiempo. - Apoyar las manos en el piso, sin muralla.
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 - Archivador para el Primer Ciclo de la Educación Básica" Fernando Concha-Laborde y colaboradores