

**FICHA N° 35**  
**SEGUNDO BASICO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA4)**

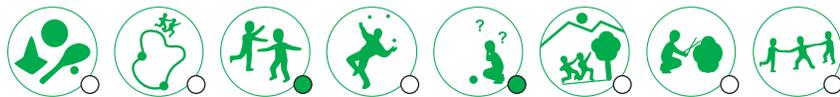
Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como plazas activas, patio del colegio, playa, entre otros, utilizando referencias (rutas, mapas, símbolos, etc.) guiados por el profesor.

**CONTENIDOS**

Juegos y actividades de adaptación motriz en la naturaleza. ★★★  
Responsabilidad con el entorno y medio natural. ★★  
Cuidado personal y grupal durante actividades. ★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada	<b>INICIO DE CLASES</b> 7 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.		
	FASE DE DESARROLLO	 <b>Materiales:</b> - 1 estuche u objeto similar por estudiante. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Equilibrando un objeto en la cabeza.</b> Distribuidos libremente por el espacio, los estudiantes caminan individualmente por líneas transportando algún objeto sobre la cabeza sin perder el equilibrio. Por ejemplo, caminando con un estuche de lápices sobre la cabeza, manteniendo esta posición como mínimo 7 segundos.		- Caminan en parejas tomados de las manos. - Desplazarse hacia atrás.
		 <b>Materiales:</b> No requiere. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Arrancando de la pareja.</b> Distribuidos libremente en parejas. Sus integrantes se asignan los números 1 y 2. Cada uno corre libremente por el espacio. A la señal del docente, el n°1 persigue al n°2. Cuando lo atrapa, el N° 1 tiene 3 segundos para arrancar, siendo perseguido por el N°2, y así sucesivamente.		- Desplazarse saltando a pies juntos. - Desplazándose con los brazos abiertos simulando un avión.
		 <b>Materiales:</b> No requiere. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Manteniendo las piernas elevadas.</b> Distribuidos en parejas por el espacio, sentados frente a frente, con las piernas elevadas y unidas por las plantas de los pies. Los estudiantes deben mantener esa posición por 10 segundos.		- Cambiar pareja. - En tríos.
		 <b>Materiales:</b> No requiere. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Pasando entre la piernas de los compañeros.</b> Distribuidos en grupos de 6 estudiantes, se disponen en hilera con las piernas separadas. A la señal del docente el último de la hilera pasa gateando por entre las piernas de todos los integrantes llegando al inicio de la hilera y adopta la posición inicial para que pase el siguiente.		- Pasar decúbito dorsal. - Pasar arrastrándose.
FASE FINAL	 <b>Materiales:</b> No requiere. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 5 minutos.	<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 la posición. 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>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:

---



---



---



---