

**FICHA N° 38**  
**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	<p><b>Capacidad física abordada</b></p> <p><b>INICIO DE CLASES</b> 10 minutos</p> <p>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.</p>			
	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Avanzar sin pisar la línea tomados de los codos.</b></p> <p>Ubicados en parejas en posición de pie, espalda con espalda con los codos entrelazados, situados uno a cada lado de una línea. A la señal del docente, avanzan en forma lateral, sin pisar la línea. No se pueden soltar los brazos.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse ambos pisando la línea.</li> <li>- Desplazarse en un pie.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> - 3 petos.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Salvándose llegando a un lugar.</b></p> <p>Los estudiantes se distribuyen libres en el espacio; 3 de ellos son distinguidos con petos. El docente se ubica de pie entre los estudiantes. Quienes tienen peto deben perseguir a los que no tienen; quien es atrapado debe desplazarse en cuclillas hacia el lugar donde está el docente para tocarle la mano y poder seguir arrancando.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 estudiantes con peto.</li> <li>- Salvarse en otro lugar.</li> </ul>
FASE DE DESARROLLO	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Avanzando como carretilla.</b></p> <p>En parejas, uno de pie y el otro decúbito abdominal. El que está de pie toma al otro de los pies levantándose los, mientras éste avanza con las manos por un trayecto de 5 metros. Al término de trayecto cambian los roles y realizan el recorrido de regreso.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- En tríos, dos toman los pies, un pie cada uno y el otro camina con las manos.</li> <li>- Retroceder en carretilla.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 15 minutos.</p>	<p><b>Rodando como troncos.</b></p> <p>Los estudiantes se agrupan en parejas uno detrás del otro, detrás de una línea. A la señal del docente el primero de la pareja rueda 2 metros por el suelo simulando ser un tronco; al detenerse empieza a rodar el otro integrante de la pareja hasta tocar al otro y darle impulso para que siga rodando otros 3 metros, así sucesivamente hasta que el terreno lo permita.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacerlo sobre colchonetas.</li> <li>- Rodar todos juntos.</li> </ul>
	<p>5 minutos <b>Pausa:</b> hidratación y descanso.</p>			
FASE FINAL	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 15 minutos.</p>	<p><b>Relevos con balón.</b></p> <p>Los estudiantes se ubican de pie en hileras de 5, ubicados detrás de una línea; el primero de cada hilera, con un balón en la mano, lo lleva rodando a ras de suelo dándole golpes con la palma de la mano hasta llegar al cono del frente que estará ubicado a 10 metros. Al llegar al cono toma el balón con ambas manos y corre de regreso a su hilera de origen para entregar el balón al segundo estudiante, el cual realiza la misma acción.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avanzar boteando con el balón.</li> <li>- Lanzar el balón a ras de suelo una vez que se llega al cono.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>Apoyando las manos hacia atrás.</b></p> <p>Distribuidos libremente por el espacio, ubicados en posición de pie, con las piernas entre abiertas y el tronco flexionado hacia abajo. A la señal del docente, deben llevar los brazos por entre las piernas hacia atrás, sin flexionar las rodillas. Mantienen por 10 segundos la posición.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener por 12 segundos.</li> <li>- En parejas.</li> </ul>
<p><b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 10 minutos</p> <p>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.</p>				

Componentes de la Educación Física abordados:

