

# Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 90 minutos

## FICHA N° 4 SEGUNDO BASICO

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA1)

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botar un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

### CONTENIDOS

Control y dominio motor en acciones motrices. ★★★  
Propósito y beneficio del calentamiento general. ★★  
Hábitos de higiene. ★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	<b>Capacidad física abordada</b> <b>INICIO DE CLASES</b> 10 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.			
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>En parejas levantándose y sentándose en equilibrio.</b>  Los estudiantes se ubican en parejas sentados frente a frente, tomados de las manos y juntando las puntas de los pies de uno con las del otro. Entre ellos se coordinan para ponerse de pie y sentarse al mismo tiempo sin desplazar la posición de los pies, manteniendo el equilibrio. Deben estar permanentemente tomados de las manos.		- Realizar la acción alternadamente, mientras uno se sienta el otro se pone de pie.  - Realizarlo con apoyo de un sólo pie.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Atrapando al último de la hilera.</b>  Los estudiantes se ubican en hileras en grupos de 6 tomados de la cintura. A la señal del docente el primero del grupo intenta tomar al último; éste, a su vez, no se deja tomar realizando movimientos para esquivarlo sin que ningún integrante de la hilera se suelte. El docente indica cuando debe cambiarse el que va primero.		- Todos se desplazan en un pie.  - Hileras de 6 estudiantes.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Desplazándose en cuclillas.</b>  De forma individual, los estudiantes se disponen detrás de la línea de fondo de cancha tomándose los tobillos. A la señal del docente deben caminar en cuclillas hacia el otro extremo de la cancha sin ponerse de pie en ningún momento.		- Caminar con las manos en la nuca.  - Caminar con los brazos extendidos al frente.
FASE DE DESARROLLO	<b>Materiales:</b> - 1 aro por cada grupo.  <b>Entorno:</b> Espacio delimitado por conos.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Girando el aro en el brazo.</b>  Los estudiantes se organizan en hileras de 5, ubicados detrás de una línea en donde tendrán un cono a 8 metros. El primero de cada hilera, con un aro en la mano, realiza círculos con el brazo extendido hacia el costado, de manera que el aro vaya girando en torno al brazo. Así se desplaza corriendo hasta el cono donde debe cambiar de brazo y retornar realizando la misma acción para entregarle el aro al integrante que sigue.		- Realizar la acción en un pie.  - Realizar la acción retrocediendo.
	5 minutos  <b>Pausa: hidratación y descanso.</b>			
FASE FINAL	<b>Materiales:</b> - 1 aro por grupo. - 1 balón por grupo. - 1cono por grupo.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Desplazándose con un aro y un balón.</b>  Los estudiantes se organizan en hileras de 4 integrantes, ubicados detrás de una línea. Frente a ellos un cono a 10 metros. El primero de cada hilera, haciendo girar un aro en un brazo y con un balón equilibrado en la palma de la otra, se desplaza hasta el cono de ida y regreso.		- Girar el aro hacia el otro lado.  - Cambiar la tarea de las extremidades superiores.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>En parejas estirando el cuerpo desde los hombros.</b>  En parejas, ubicados frente a frente con las piernas separadas y extendidas, se toman de los hombros de su compañero con los brazos extendidos, realizando una flexión de tronco frontal simulando una casa. Deben mantener la posición durante 10 segundos, y reiteran la tarea.		- Mantener por 12 segundos.  - En trios.
<b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 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:

