

FICHA N° 28 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

Motivación en actividades al aire libre. ★★★

Juegos y actividades de adaptación motriz en la naturaleza. ★★

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: - 2 cuerdas para demarcar líneas. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos. | En parejas avanzando en un pie. Ubicados en parejas en posición de pie detrás de una línea; cada pareja se coloca espalda contra espalda con los codos entrelazados y parados en el pie derecho. A la señal del docente deben desplazarse hacia la línea de enfrente saltando ambos en un pie. No pueden soltar los brazos. Al llegar a la línea de salida cambian el pie de apoyo y repiten la acción. | | - Desplazarse por sobre una línea. - Desplazarse lento. |
| | Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos. | Trotando abrazando los árboles. Los estudiantes se organizan en parejas trotando libremente por el entorno. A la señal del docente, cada pareja debe dirigirse en cuadrupedia hasta un árbol. Continúan trotando hasta una nueva señal del docente. | | - Realizar la actividad individualmente. - Realizar la actividad en trios. |
| | Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos. | Desplazándose como un cangrejo. Los estudiantes en forma individual adoptan la posición de cuadrupedia decúbito dorsal. A la señal del docente recorren el espacio, que debe tener dificultades: desniveles, troncos, arbustos. Si el espacio no cuenta con elementos que signifiquen obstáculos, se deben colocar implementos como conos, aros, sillas. | | - Desplazarse en cucullas. - Desplazarse en cuadrupedia decúbito abdominal. |
| | Materiales: - 1 pelota de papel de diario por cada estudiante. - 1 cuerda. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos. | Lanzando pelotas hacia el otro lado. El curso se divide en 2 grupos ubicados frente a frente separados por una cuerda puesta como línea divisora; cada estudiante está provisto de una pelota de papel previamente confeccionada con una hoja de diario. A la señal del docente comienzan a lanzar las pelotas de papel hacia el campo del grupo contrario intentando quedar con la menor cantidad de pelotas en su campo. A la nueva señal se detiene el juego y se cuentan las pelotas que quedaron en cada lado. | | - Lanzar con la mano menos hábil. - Lanzar la pelota golpeándola con el pie. |
| 5 minutos | Pausa: hidratación y descanso. | | | |
| FASE DE DESARROLLO | Materiales: - 1 pelota de papel de diario por cada estudiante. - 1 cuerda. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos. | Defendiendo los conos. El curso se divide en 4 grupos los cuales se ubican en un cuadrado, ocupando una esquina cada uno; todos los estudiantes provistos de una pelota de papel. Cada grupo tiene delante suyo 1 cono, el cual intenta ser robado por un integrante de otro grupo, al cual deben lanzarle las pelotas de papel para defender el cono. Si es tocado por la pelota se devuelve y manda a otro. Si roba el cono debe dejarlo junto al otro que tienen. | | - Defender 2 conos por grupo. - Hacerlo con 6 grupos. |
| | Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos. | Cruzando los pies. Distribuidos por el espacio. En posición de pie, con la pierna derecha cruzada sobre la izquierda, ambas extendidas, flexionan el tronco hasta intentar tocar con las manos las puntas de los pies, mantienen por 7 segundos. A la señal del docente, cruzan la otra pierna. | | - Intentan tocar con las manos al lado derecho de los pies. - Intentan tocar con las manos al lado izquierdo de los pies. |
| FASE FINAL | 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:

