

FICHA N° 33
SEGUNDO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA4)

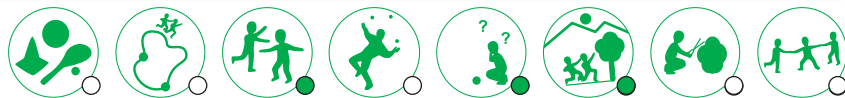
Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como plazas activas, patio del colegio, playa, entre otros, utilizando referencias (rutas, mapas, símbolos, etc.) guiados por el profesor.

CONTENIDOS

Mantenión de la limpieza en distintos lugares. ★★★
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 7 minutos	Control de Asistencia . Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.		
	FASE DE DESARROLLO	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Girando en un pie. Cada estudiante salta libremente a pies juntos por el espacio; a la señal del docente, giran en el pie derecho hacia el lado izquierdo con los brazos elevados a los lados. Cuando el docente lo indique, siguen saltando a pies juntos. A la siguiente señal del docente, cambian de pie y giran al lado contrario.		- Giran con los brazos extendidos hacia arriba. - Giran con los pies juntos.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Ponerse primero en la hilera. Los estudiantes se agrupan en hileras de 6 integrantes; a la señal del docente comienzan a trotar, manteniendo cada uno la ubicación en la hilera. A la nueva señal del docente el último de la hilera debe apurar el ritmo de trote hasta quedar ubicado en el primer lugar de la hilera. Cada 30 segundos el docente da la señal nuevamente para que el último se ubique primero.		- Desplazarse caminando. - Desplazarse corriendo.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Manteniendo las piernas elevadas. Distribuidos libremente por el espacio ubicados en el suelo en posición decúbito dorsal, elevar las extremidades inferiores juntas y mantener por 10 segundos imitando ser una vela. Luego descansan por 20 segundos y repiten nuevamente la acción.		- Elevar extremidades inferiores separadas. - Elevar extremidades inferiores a 45 grados.
		Materiales: - 1 bolsa plástica cada estudiante. - 1 bolsa de basura por grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Corriendo limpiamos el entorno. Los estudiantes forman grupos de 5; cada estudiante con una bolsa plástica. A la señal del docente cada grupo recorre el entorno recogiendo objetos que no corresponden al entorno natural. Regresan corriendo y acopian lo recogido a un costado de un contenedor. El grupo que consiga más objetos resulta ganador. Sólo se permite recoger objetos que no signifiquen ensuciar el uniforme, ni riesgo para la salud.		- Desplazarse a pies juntos. - Un contenedor por grupo y se va cambiando de lugar.
FASE FINAL	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Tomando los tobillos. Distribuidos por el espacio, cada estudiante se ubica en el suelo, en posición decúbito abdominal. Flexionan la pierna derecha y con la mano del mismo lado toman el tobillo y mantienen por 10 segundos la posición. A la señal del docente, cambian de pierna.		- Con ambas manos tomar los tobillos y mantener por 10 segundos.	
FINALIZACION DE LA CLASE 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:
