

Ficha de clase subsector Educación Física Bloque de 45 minutos

FICHA N° 9 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

Flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.
Ciclo respiratorio.
Valor e importancia del ejercicio físico.

★★★
★★
★

| | | 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. | |
| | | Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos. | Caminando en punta de pies y talones. Los estudiantes se ubican en forma individual detrás de la línea de fondo de cancha; a la señal del docente caminan en punta de pies hacia el otro extremo de la cancha y retornan caminando con los talones. | - Desplazarse rápido. - Desplazarse en cámara lenta. |
| FASE DE DESARROLLO | | Materiales: - 9 conos. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos. | Trotando de ida y regreso hasta el cono. Los estudiantes se ubican detrás de la línea de fondo de cancha. Se demarca la cancha con tres líneas de conos dividiéndola en cuatro partes. A la señal del docente se desplazan trotando hasta la primera línea y regresarán a la línea de salida para volver a trotar hacia la segunda línea y volver nuevamente a la primera. Así sucesivamente hasta completar todas las líneas demarcadas. Realizado el recorrido completo, recorren toda la cancha caminando para recuperar y volver a realizar la acción. | - De ida corriendo, de vuelta retrocediendo. - Desplazarse con galope lateral. |
| | | Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre con terreno parejo. Duración: 5 minutos. | Llevando al centro del círculo a un compañero. Los estudiantes se organizan en grupos de 6 a 8 como máximo, los que formarán un círculo tomándose de las muñecas. Una vez formado el círculo intentan traccionar a un compañero hacia el centro de este donde se ubica un aro. A su vez los estudiantes deben poner resistencia para no ser enviados al aro. El que es enviado dentro del aro vuelve a formar parte del círculo, pero ya no puede ser enviado al centro nuevamente, sino que este sólo colabora para enviar a otros compañeros. | - Apoyarse en un sólo pie. - Formar el círculo abrazando al compañero. |
| FASE FINAL | | Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos. | Evitando que corra el compañero. Los estudiantes distribuidos en parejas uno detrás del otro en la línea de fondo de cancha. El de adelante extiende sus brazos hacia atrás para que su pareja le tome de las muñecas. A la señal del docente el de adelante comienza a correr teniendo como resistencia al que está atrás. A la señal del docente se cambian los roles. | - Tomarlo de la cintura. - En tríos. |
| | | Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos. | Separando al máximo las piernas. Los estudiantes libremente ubicados en el espacio, de pie con las extremidades inferiores separadas apoyando la totalidad de la planta de sus pies y con la punta de sus pies hacia adelante. Realizan una flexión de tronco hacia adelante y apoyan sus manos al centro entre sus piernas por 10 segundos; luego van con sus manos hacia su pie derecho y mantienen por 10 segundos para finalizar con sus manos en el pie izquierdo por 10 segundos. | - Mantener por 15 segundos. - Realizarlo sentados. |
| 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:
