

FICHA N° 15

SEGUNDO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE
 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, mantener un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

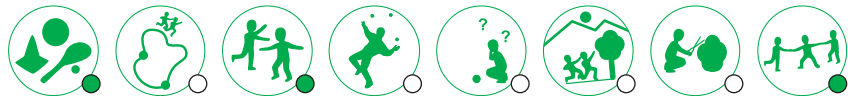
CONTENIDOS

Flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.
 Relajación al término de la actividad física.
 Hábitos de higiene.

★★★
 ★★
 ★

	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.	Girando y manteniéndose en un pie. Los estudiantes corren libremente por el espacio. A la señal del docente, los estudiantes dan un giro completo hacia el lado izquierdo y mantienen el equilibrio en el pie izquierdo por 5 segundos; posteriormente siguen corriendo hasta una nueva señal.		- Dan un giro hacia el lado derecho y permanecer en el pie derecho. - Dan dos giros.
FASE DE DESARROLLO	Materiales: -1 aro por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Corriendo al aro. Distribuidos en parejas con un aro. Cada pareja se ubica dentro de un aro. A la señal del docente, salen y corren por fuera de los aros. A la siguiente señal, rápidamente las parejas se devuelven a su aro.		- En grupos de 3 estudiantes. - Volver al aro en un pie.
	Materiales: -3 aros por trío -1 balón por trío. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Saltando con un balón. Distribuidos en hileras de 5 estudiantes con un balón, detrás de una línea. En el suelo frente a la hilera, se ubican 3 conos ordenados uno delante de otro. A la señal del docente, el primer estudiante parte con un balón entre sus pies saltando los aros y vuelve corriendo con el balón en sus manos para entregárselo al segundo integrante y así sucesivamente.		- Saltar con el balón entre las rodillas. - Saltar con el balón detrás de la espalda.
FASE FINAL	Materiales: -2 aros por grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Pasando el aro por la ronda. Distribuidos en grupos de 6 estudiantes, forman una ronda tomados de las manos, colocando 2 aros en medio de la cadena formada por los brazos de los participantes. A la señal del docente deben pasar el aro hacia la derecha de un estudiante a otro sin soltar las manos hasta conseguir dar la vuelta a todo el círculo.		- 3 aros por grupo. - Aros más pequeños.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Estirando los muslos tomando los tobillos. Distribuidos por el espacio. Cada estudiante en el suelo, en posición decúbito abdominal flexiona la pierna derecha y con la mano del mismo lado toma el tobillo y mantiene por 10 segundos. A la señal del docente, cambian de pierna.		- Con ambas manos tomar ambos 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:



CURRÍCULUM EN LÍNEA
 Recursos para el aprendizaje MINEDUC

Extraída del libro:
 "Una Educación Física Planificada - Archivador para el Primer Ciclo de la Educación Básica"
 Fernando Concha-Laborde y colaboradores