


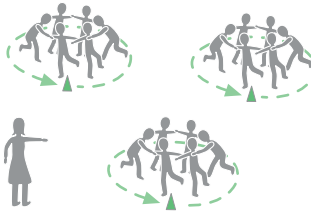


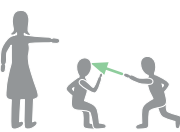

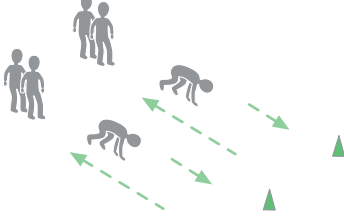




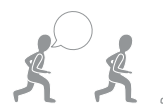



FICHA N° 32
SEGUNDO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA11)

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:
 • realizar un calentamiento mediante un juego
 • escuchar y seguir instrucciones
 • utilizar implementos bajo supervisión
 • mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad

CONTENIDOS

Prevención de accidentes. ★★★
 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: - 1 cono por grupo.	La ronda coja. Se organizan en grupos de 6 estudiantes, los que forman un círculo en posición de pie y abrazados. Se ubica un cono para señalar donde comienza el giro. A la señal del docente, cada círculo debe realizar una ronda, intentando completar el giro en un pie sin que ninguno de sus integrantes apoye ambos pies en el suelo.		- Cambiar la dirección del giro. - Cambiar el pie de apoyo.
		Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.			
FASE DE DESARROLLO		Materiales: No requiere.	Tocando los segmentos del cuerpo. Distribuidos libremente por el espacio, durante 30 segundos cada estudiante debe desplazarse para tocar y evitar de ser tocado en el segmento del cuerpo que el docente señale. Debe estar atento a los cambios de segmentos que señale el docente.		- Desplazarse a pies juntos. - Realizarlo en parejas.
		Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.			
		Materiales: - 1 cono por grupo.	Llegando al cono en cuatro apoyos. Dispuestos en hileras de 3 estudiantes, avanzan en cuadrupedia decúbito abdominal hacia un cono ubicado 5 metros más adelante, estirando lo más posible sus brazos y piernas, acercando dichos segmentos corporales. Los estudiantes regresan corriendo al final de la hilera tocando la mano del siguiente integrante del grupo que continua la actividad.		- El desplazamiento puede ser en uno o más apoyos. - El desplazamiento puede ser rápido o lento.
Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.					
	Materiales: No requiere.	Desplazándose seguro por donde vamos. El docente en conjunto con los estudiantes observan el entorno y deciden cómo pueden desplazarse de forma segura considerando el terreno donde van a desplazarse. Por ejemplo: en el césped nos desplazamos en cuadrupedia; en el terreno pedregoso, trotando; en el cemento saltando en un pie. A la señal del docente, los estudiantes libremente se desplazan de distintas formas dependiendo la superficie donde se encuentren.		- En parejas. - En tríos.	
	Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.				
		5 minutos	Pausa: hidratación y descanso.		
	Materiales: No requiere.	Advirtiendo a la pareja de los riesgos del terreno. Los estudiantes distribuidos en parejas, trotan libremente uno detrás del otro. El que va atrás va advirtiendo en voz alta al de adelante los obstáculos que se acercan por donde se desplazan (piedras, desniveles, charcos, hoyos, tierra.) con la finalidad de esquivarlos. A la señal del docente cambian los roles.		- En tríos. - Caminando y el adelante con los ojos vendados.	
	Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.				
	Materiales: No requiere.	Tocando la punta del pie. Los estudiantes dispuestos en parejas, de pie frente a frente, uno levanta la pierna para que la pareja lo sostenga del pie. Luego el que levanta la pierna va con sus manos hacia adelante y se toca la punta del pie que es sostenido por su pareja sin flexionar la rodilla. Mantienen por 10 segundos y cambian de pierna. Luego invierten los roles.		- Mantener 15 segundos. - Hacerlo individualmente con apoyo en otra superficie.	
	Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.				
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:

