

**FICHA N° 18**  
**SEGUNDO BASICO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA7)**

Ejecutar e incorporar a su vida cotidiana juegos y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (cinco veces por semana), como juegos tradicionales, saltar la cuerda y realizar caminatas al aire libre.

**CONTENIDOS**

Resolución de situaciones de juego y acciones motrices. ★★★  
Desarrollo de la creatividad. ★★  
Hábitos de higiene. ★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
<b>FASE DE INICIO</b>	<p><b>Capacidad física abordada</b></p> <p><b>INICIO DE CLASES</b> 10 minutos</p> <p><b>Control de Asistencia. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.</b></p>		
	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Manteniendo el equilibrio toco el suelo.</b></p> <p>Los estudiantes se distribuyen en el espacio, apoyados en el pie derecho. Una vez que mantienen el equilibrio intentan tocar el suelo con la mano del mismo lado sin perder el equilibrio. A la señal del docente cambian a la pierna izquierda.</p>	<p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tocar el suelo por delante.</li> <li>- Tocar el suelo por el lado.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Siguiendo como una sombra al compañero.</b></p> <p>Los estudiantes se agrupan en parejas y se distribuyen libremente por el espacio uno detrás del otro. A la señal del docente el de adelante se desplaza por el espacio como él decida: saltando, corriendo, gateando, dando saltos, giros. El otro integrante de la pareja va atrás imitando todos los movimientos por un tiempo de 2 minutos para posteriormente cambiar los roles.</p>	<p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En tríos.</li> <li>- Agregar un balón para hacer movimientos.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Multicancha.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Avanzando en hilera con los tobillos tomados.</b></p> <p>Los estudiantes forman hileras de 6 detrás de una línea. Una vez dispuestos, cada uno de los integrantes le toma los dos tobillos a su compañero de adelante: mano derecha tobillo derecho y mano izquierda tobillo izquierdo. A la señal del docente, comienzan a avanzar sin soltarse hasta llegar al otro extremo de la cancha y luego regresar.</p>	<p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regresar retrocediendo.</li> <li>- Tomar los tobillos con las manos cruzadas.</li> </ul>
<b>FASE DE DESARROLLO</b>	<p><b>Materiales:</b> - Un balón cada dos equipos. - 4 conos cada 2 equipos.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio delimitado por conos.</p> <p><b>Duración:</b> 15 minutos.</p>	<p><b>Dando 10 pases en el equipo.</b></p> <p>Se forman equipos de 8 estudiantes. En un espacio aproximado de 10 x 10 metros delimitado por conos se enfrentan dos equipos. Cada equipo intenta realizar 10 pases con un balón en forma consecutiva sin que un oponente toque o intercepte el balón; si así fuese, comienza la cuenta de pases el otro equipo. Si uno de ellos logra los 10 pases, se otorga un punto. Al finalizar el tiempo se contabiliza la cantidad de puntos de cada equipo.</p>	<p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formar grupos de 5 estudiantes.</li> <li>- Utilizar dos balones cada dos equipos.</li> </ul>
	<p>5 minutos</p> <p><b>Pausa: hidratación y descanso.</b></p>		
	<p><b>Materiales:</b> - 1 aro por grupo. - 1 cono por grupo. - 1 balón por grupo.</p> <p><b>Entorno:</b> Multicancha.</p> <p><b>Duración:</b> 15 minutos.</p>	<p><b>Transportando los implementos sin las manos.</b></p> <p>Los estudiantes se organizan en hileras de 4 integrantes detrás de la línea de fondo de la multicancha. Cada grupo dispone de un aro, un balón y un cono. A la señal del docente el primero de la hilera debe transportar los tres implementos sin la utilización de las manos hasta la mitad de cancha ida y regreso. Los compañeros del grupo deben ayudar a acomodar los implementos entre las piernas, brazos y tronco.</p>	<p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agregar implementos.</li> <li>- Transportar en parejas tomados de la mano.</li> </ul>
<b>FASE FINAL</b>	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>Tomando la punta del pie extendiendo la pierna.</b></p> <p>Los estudiantes se distribuyen libremente por el espacio; se ubican sentados tomándose con la mano derecha la punta del pie derecho con la pierna flexionada. A la señal del docente extienden la pierna sin soltar la punta del pie y mantienen por 10 segundos. Luego descansan por 20 segundos y realizan la acción con la pierna izquierda.</p>	<p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener 15 segundos.</li> <li>- En posición decúbito dorsal.</li> </ul>
	<p><b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 10 minutos</p> <p>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.</p>		

Componentes de la Educación Física abordados:

