Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 90 minutos

FICHA N° 30
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
Exploración en el entorno natural. ★★★
Juegos y actividades de adaptación motriz en la naturaleza. ★★
Cuidado personal y grupal durante actividades. ★

	Capacidad física abordada	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
	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.		
FASE DE INICIO	**Materiales:** No requiere. **Entorno:** Espacio libre. **Duración:** **10** minutos.	**Manteniendo el equilibrio al detener la ronda.** Los estudiantes distribuidos en grupos de 8 formados en círculos tomados de las manos. A la señal del docente giran hacia la derecha o a la izquierda. Cuando el desplazamiento del círculo sea fluido, el docente ordena soltarse de las manos y los estudiantes deben detenerse en un tiempo con los pies juntos manteniendo el equilibrio.		- No soltarse de las manos al realizar la detención. - Realizar la detención en un pie.
FASE DE DESARROLLO	**Materiales:** No requiere. **Entorno:** Espacio libre. **Duración:** **10** minutos.	**Corriendo al lugar que se señala.** Los estudiantes se distribuyen trotando libremente en el espacio. A la señal del docente deben dirigirse lo más rápido posible al lugar que indique: árbol, pasto, tierra. Inmediatamente continúan desplazándose en forma libre hasta que el docente nombre otro elemento.		- Desplazarse en parejas. - Desplazarse saltando a pies juntos.
	Materiales: No requiere. **Entorno:** Espacio libre. **Duración:** **10** minutos.	**Transportando al compañero de manos y pies.** Los estudiantes formados en grupos de 3, los que se ubican detrás de una línea. Uno de ellos está en el suelo en posición decúbito dorsal simulando ser un tronco. A la señal del docente los otros dos integrantes del trío deben tomarlo de manera de transportarlo a la línea del frente que estará ubicada a 10 metros, tomándolo firmemente de las manos y pies. Al llegar cambian los roles y así sucesivamente hasta que los tres sean cargados como tronco.		- Formar grupos de 4 integrantes. - Aumentar a 15 metros la distancia entre líneas.
	Materiales: No requiere. **Entorno:** Espacio libre. **Duración:** **15** minutos.	**Desplazándose de acuerdo al terreno.** Los estudiantes se distribuyen libres en el espacio. Se asignan tipos de desplazamiento de acuerdo a las zonas que tiene el entorno: trotar en el cemento; gatear en el pasto; saltar a pies juntos en la tierra. A la señal del docente se desplazan libremente según la zona que recorren.		- En parejas. - Aumentar las zonas de desplazamiento.
	5 minutos	**Pausa**: hidratación y descanso.		
	Materiales: No requiere. **Entorno:** Espacio libre. **Duración:** **15** minutos.	**Recogiendo elementos en grupo.** Los estudiantes se agrupan de a 6 integrantes tomados de las manos, los que deberán salir a buscar elementos del entorno como hojas, ramas, piedras. Luego, ante la señal del docente, se reúnen todos los grupos, agrupan y cuentan la cantidad de elementos que recogieron.		- Desplazarse en un pie. - Grupos de 4 estudiantes.
FASE FINAL	**Materiales:** No requiere. **Entorno:** Espacio libre. **Duración:** **5** minutos.	**Balanceándose con el compañero.** Se ubican en parejas libres en el espacio sentados frente a frente con las extremidades inferiores separadas sin flexionar las rodillas, juntando las plantas de los pies y tomados de las manos. Se balancean de adelante hacia atrás repitiendo el movimiento 10 veces cada uno; luego se sueltan de las manos y relajan las extremidades inferiores para luego repetir la tarea.		- Realizarlo con las piernas juntas. - Ejecutar 15 balanceos.
	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:

CURRÍCULUMENLÍNEA
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