

FICHA N° 20
CUARTO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA5)

Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal.

CONTENIDOS

Pasos y coreografías de danzas folclóricas. ★★★
Creación de coreografías. ★★
Conductas de colaboración y apoyo hacia sus pares. ★

		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 pañuelo por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Manteniendo el pañuelo en la cabeza al girar. Los estudiantes ubicados libremente en el espacio; cada estudiante con un pañuelo. A la señal del docente, deben desplazarse libremente agitando el pañuelo; cada 5 pasos deben colocar el pañuelo en la cabeza y girar con los brazos extendidos a los lados, sin que se caiga al suelo.	 - Los brazos pegados al cuerpo. - Girar en un pie.
		Materiales: - 1 cono por hilera. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Desplazándonos en hileras con el paso floreado. Los estudiantes distribuidos en hileras de 6. Frente a cada hilera se ubica un cono a 10 metros. A la señal del docente, el primero de cada hilera debe desplazarse hasta el cono con el paso floreado de la cueca. Los estudiantes que esperan el turno, deben estar zapateando con las manos atrás, manteniendo el ritmo.	 - Salir en parejas. - Esperar el turno con paso escobillado.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Desplazando al compañero al paso del Trote Nortino. Los estudiantes ubicados libremente en el espacio, en parejas, frente a frente, apoyados palma con palma. A la señal del docente y siguiendo el ritmo del Trote Nortino, deben desplazar al compañero empujándolo con las palmas.	 - Apoyados con una sola mano. - Apoyados hombro con hombro.
FASE DE DESARROLLO		Materiales: - Radio. - CD con música de cueca. - 1 pañuelo por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Practicando el inicio y término de la cueca. El curso se distribuye en 2 grupos. Cada grupo ubicado en parejas, cada uno con un pañuelo. Al ritmo de la cueca, un grupo practica el inicio de la cueca: vuelta completa, vuelta doble "S". El otro grupo practica la finalización de la cueca: vuelta completa finalizando tomados del brazo. Cada 7 minutos los grupos se cambian los roles y se finaliza ensayando todo el grupo el inicio y final.	 - Sin pañuelo. - Sin música.
	5 minutos		Pausa: hidratación y descanso.	
FASE FINAL		Materiales: - Radio. - CD con música de cueca. - 1 pañuelo por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Bailando la cueca. Los estudiantes distribuidos en parejas, cada uno con un pañuelo. Al ritmo de la cueca, deben realizar la coreografía ejecutando los siguientes pasos: escobillado, floreado y zapateo.	 - Sin pañuelo. - Sin música.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Estirando los isquiotibiales. Los estudiantes se ubican libremente por el espacio en posición de rodillas con el tronco recto y los brazos al costado; sacan una pierna hacia adelante extendida, apoyando el talón y apuntando con la punta del pie hacia arriba. Luego inclinan el tronco hacia adelante intentando tocar la rodilla con el pecho y apoyando las manos en el suelo para mantener el equilibrio. Mantienen la posición por 10 segundos. Luego cambian de pierna y realizan la misma acción.	 - Mantener 15 segundos. - Colocar las palmas en la planta del pie que está al frente.
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 del estudiante en su jornada.		

Componentes de la Educación Física abordados:

