

**FICHA N° 21**  
**CUARTO BASICO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OAs)**

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.  
Práctica de nuevas coreografías.  
Adaptación a grupos de trabajo.

★★★  
★★  
★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">FASE DE INICIO</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">FASE DE DESARROLLO</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">FASE FINAL</p>	<p><b>Capacidad física abordada</b></p>	<p><b>INICIO DE CLASES</b> 7 minutos</p> <p>Control de <b>Asistencia</b>. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. <b>Explicación</b> del docente de los objetivos de la clase.</p>			
		<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>A la señal girando en un pie a la derecha-izquierda.</b></p> <p>Los estudiantes distribuidos en filas en posición de pie. Cuando el docente aplauda una vez todo el grupo debe girar a la derecha en un pie; si el docente aplaude 2 veces, deben girar a la izquierda. Los brazos deben estar extendidos hacia el lado.</p>		<p>- En parejas.</p> <p>- Mantenerse en un pie todo el tiempo.</p>
		<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Trote Nortino en hilera cambiando el guía.</b></p> <p>Los estudiantes distribuidos en hileras de a 5 tomados de una mano. A la señal del docente, cada hilera debe desplazarse al ritmo del Trote Nortino libremente por el espacio, esquivando a las otras hileras. Cada 1 minuto, el estudiante que va liderando la hilera se ubica al final.</p>		<p>- Tomados de los hombros.</p> <p>- Trote lateral.</p>
		<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>Transportando al compañero entre dos con zapateo.</b></p> <p>Los estudiantes distribuidos libres en el espacio en posición de pie, forman tríos. Dos de ellos se toman de las muñecas con las manos cruzadas y el otro integrante del trío se sienta sobre las manos abrazando a los compañeros de los hombros. Se desplazan zapateando, siendo el compañero transportado el que va diciendo la dirección en la que deben avanzar. Luego de 30 segundos el docente da la señal para que cambien los roles.</p>		<p>- Desplazarse con paso floreado.</p> <p>- Desplazarse con paso escobillado.</p>
		<p><b>Materiales:</b> - Radio. - CD con música de cueca. - 1 pañuelo por estudiante.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Bailando la cueca.</b></p> <p>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.</p>		<p>- Sin pañuelo.</p> <p>- Sin música.</p>
		<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>Tocando la punta de los pies.</b></p> <p>Los estudiantes distribuidos en el espacio en parejas, en posición de pie, espalda con espalda con las piernas juntas y extendidas. A la señal del docente, ambos integrantes de la pareja deben flexionar el tronco e intentar tocar la punta de los pies con los dedos de las manos, sin flexionar las rodillas. Mantienen la posición durante 30 segundos.</p>		<p>- Llevar la frente a la rodilla.</p> <p>- Sentados.</p>
<p><b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 3 minutos</p>		<p>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.</p>			

Componentes de la Educación Física abordados:



Observaciones del profesor:

---



---



---



---