

FICHA N° 22 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.
Práctica de nuevas coreografías.
Adaptación a grupos de trabajo.

★★★
★★
★

	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: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	A la señal girando en un pie a la derecha-izquierda. 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.		- En parejas. - Mantenerse en un pie todo el tiempo.
FASE DE DESARROLLO	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Trote Nortino en hilera cambiando el guía. Los estudiantes distribuidos en hileras de a 5 en posición de pie 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.		- Tomados de los hombros. - Trote lateral.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Transportando al compañero entre dos con zapateo. 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.		- Desplazarse con paso floreado. - Desplazarse con paso escobillado.
	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.
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.	Ensayando el paseo y el círculo de la cueca. Todos los estudiantes deben ubicarse en el espacio libre en parejas hombre-mujer, frente a frente. Al comienzo de la música, el varón debe ir a buscar a la mujer y realizan un paseo de ida y vuelta; vuelven a sus puestos. Luego deben realizar un círculo, avanzando con el escobillado. Quienes queden sin pareja, deben imaginar a su compañero o compañera.		- Cambiando parejas. - Sin música.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Tocando la punta de los pies. Los estudiantes distribuidos en parejas en el espacio, 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 y e intentar tocar la punta de los pies con la punta de las manos, sin flexionar las rodillas. Mantienen la posición durante 30 segundos.		- Llevar la frente a la rodilla. - Realizarlo en forma individual.
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:

