

Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos

FICHA N° 23 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

Danzas folclóricas. ★★★
Interés y alegría durante el trabajo. ★★
Deseos de aprender y participar con dedicación en las clases. ★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada INICIO DE CLASES 7 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 bastón por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Transportando el bastón con paso floreado. Los estudiantes ubicados en el espacio libre. Cada estudiante debe colocarse un bastón en la palma de la mano derecha y debe ir desplazándose realizando el paso floreado de cueca tratando de que no se caiga el bastón. Luego de 30 segundos cambia el bastón a la mano izquierda.		- Con paso zapateo. - Sostener al bastón sobre dos dedos de la mano.
FASE DE DESARROLLO	Materiales: - 1 radio. - CD con música de cueca. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Desplazándose al ritmo de la cueca. Los estudiantes se organizan en grupos de 8, ubicados en hileras tomados de las manos. Cuando empieza a sonar la música la hilera comienza a avanzar con paso floreado de cueca sin soltarse de las manos; cuando el docente coloque pausa a la música, los grupos se sueltan y comienzan a realizar el paso de zapateo de la cueca en forma libre por el espacio. Cuando vuelve a sonar la música forman sus hileras de origen y continúan desplazándose con paso floreado.		- Realizar la actividad en parejas. - Desplazarse con paso escobillado.
	Materiales: - 1 bastón por cada 3 estudiantes. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Colgándose del bastón avanzando con paso escobillado. Los estudiantes distribuidos en tríos en el espacio libre. Dos de los estudiantes toman el bastón por sobre la cabeza, de manera que el tercer integrante del grupo se pueda colgar del bastón. Los que sostienen el bastón se desplazan con paso escobillado. Cada 30 segundos cambian los roles.		- Colgarse de una sola mano. - Desplazarse con paso floreado.
	Materiales: - 1 radio. - CD con música de cueca. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Practicando el final del baile cueca. Los estudiantes distribuidos en parejas en el espacio, realizan la vuelta final de la cueca. Al finalizar la vuelta, la dama queda tomada del brazo del varón.		- Vuelta final, el varón queda frente a la dama de rodillas. - Con pañuelo.
FASE FINAL	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Estirando cuádriceps sentados. Los estudiantes sentados individualmente en el espacio libre, adoptan la posición valla, una pierna extendida y la otra flexionada llevando el talón al glúteo. Inclinando el tronco hacia atrás, apoyan los codos en el piso. Mantener la posición por 15 segundos y cambiar de pierna.		- Mantener 30 segundos. - Con las dos piernas.
FINALIZACION DE LA CLASE 3 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:



Observaciones del profesor:
