

# Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 90 minutos

## FICHA N° 24 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	<b>INICIO DE CLASES</b> 10 minutos	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.	
		<b>Materiales:</b> - 1 bastón por estudiante. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Transportando el bastón con paso floreado.</b>  Los estudiantes ubicados en el espacio libre. Cada estudiante ubica un bastón en la palma de la mano derecha sin afirmarlo. A la señal del docente, se desplazan realizando el paso de cueca floreado tratando de que no se caiga el bastón. Luego de 30 segundos cambia el bastón a la mano izquierda.	 - Con zapateo. - Sostener al bastón sobre dos dedos de la mano.
		<b>Materiales:</b> - 1 radio. - CD con música de cueca. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Desplazándose al ritmo de la cueca.</b>  Los estudiantes se organizan en hileras de 8, tomados de las manos. Cuando empieza a sonar la música, la hilera comienza a avanzar con paso floreado 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 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.
FASE DE DESARROLLO	 <b>Materiales:</b> - 1 bastón por cada 3 estudiantes. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Colgándose del bastón avanzando con paso escobillado.</b>  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.	
	 <b>Materiales:</b> - 1 radio. - CD con música de cueca. - 1 pañuelo por estudiante. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Pasos de la cueca usando el pañuelo.</b>  Distribuidos en círculos de 8 en posición de pie. Al comienzo de la música, los estudiantes deben girar a la derecha realizando los pasos básicos de la cueca: floreado, escobillado y zapateo, incorporando el movimiento del pañuelo. Varón como un lazo, la mujer realiza un 8 con el pañuelo.	 - Círculos de 4. - Sin pañuelo.	
	5 minutos		<b>Pausa: hidratación y descanso.</b>	
FASE FINAL	 <b>Materiales:</b> - 1 radio. - CD con música de cueca. - 1 pañuelo por estudiante. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Bailando cueca en parejas.</b>  Los estudiantes distribuidos en parejas libres en el espacio, cada uno con un pañuelo realizan la coreografía de la cueca incorporando los pasos floreado, escobillado y zapateo. Además deben realizar la vuelta inicial y final.	 - Realizar cambio de pareja. - Sin pañuelo.	
	 <b>Materiales:</b> No requiere. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Estirando cuádriceps sentados.</b>  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. Mantienen la posición por 15 segundos y cambian de pierna.	 - Mantener 30 segundos. - Con las dos piernas.	
<b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 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:

