

## FICHA N° 26 CUARTO BASICO

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA4)

Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, como:

- jugar en plazas activas
- jugar un partido en la plaza o la playa
- realizar caminatas en el entorno natural
- andar en bicicleta en un parque o en un camino rural

### CONTENIDOS

- Cuidado del medio ambiente en el medio escolar. ★★★
- Expresión de ideas y capacidad de escuchar. ★★
- Conductas de colaboración y apoyo hacia sus pares. ★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO	<b>Capacidad física abordada</b> <b>INICIO DE CLASES</b> 10 minutos <b>Control de Asistencia. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.</b>			
	<b>Materiales:</b> - Trozos de papel.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Recogiendo objetos en un pie.</b> Los estudiantes libremente distribuidos en el espacio, comienzan a recoger elementos de desecho del entorno escolar manteniéndose en un pie. Cada 1 minuto el estudiante puede alternar el pie de apoyo. Si hay muy pocos objetos para recoger, se pueden distribuir trozos de papel para facilitar la tarea.		- En parejas.  - Bajar a recoger el papel con los ojos cerrados.
	<b>Materiales:</b> - 8 conos. - Trozos de papel.  <b>Entorno:</b> Espacio delimitado por los conos.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Marchando a pies agigantados sin tocar los papeles.</b> Distribuidos individualmente en el espacio de 20 x 20 metros delimitado por conos 8 conos. Los estudiantes deben desplazarse con pasos agigantados sin pisar los papeles que están en el suelo.		- Desplazarse con pasos cortos.  - Desplazarse trotando.
FASE DE DESARROLLO	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>En parejas poniéndose de pie sin ayuda de manos.</b> Distribuidos en el espacio ubicados en parejas, sentados, espalda con espalda. A la señal del docente deben intentar ponerse de pie de forma simultánea sin la ayuda de las manos.		- Con los brazos entrelazados.  - Con un solo pie.
	<b>Materiales:</b> - 1 pelota de papel por estudiante. - 1 cono por hilera.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>En hileras lanzando la pelota al cono del compañero.</b> Distribuidos en hileras de 4, cada uno con una pelota de papel en la mano; frente a la hilera, a una distancia de 4 metros se ubica un compañero con un cono en la mano. A la señal del docente los integrantes de la hilera deben lanzar en turno la pelota intentando que el compañero que sostiene el cono, logre atraparla, el que a su vez, debe motivar a sus compañeros. Una vez que todos lanzan, se cambia el integrante que sostiene el cono y repiten la acción.		- Alejar al compañero que sostiene el cono.  - Lanzar con la mano izquierda.
	<b>5 minutos Pausa: hidratación y descanso.</b>			
FASE FINAL	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Recogiendo la basura del entorno.</b> Distribuidos libres en el espacio, recogen la basura del entorno escolar desplazándose con saltos a pies juntos. Una vez recogida la basura, deben clasificarla según: papeles, plásticos, latas y botellas, dejándolas en los recipientes del establecimiento.		- Desplazarse en un pie.  - Desplazarse en cuatro apoyos.
	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Entorno:</b> Espacio libre.  <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Encogiéndose y estirándose.</b> Distribuidos libres en el espacio en posición decúbito dorsal. A la señal del docente se abrazan las piernas flexionando las rodillas; a la siguiente señal deben extender su cuerpo completamente llevando los brazos hacia arriba.		- Tocar la punta de los pies al momento de flexionar las rodillas.  - Sin abrazarse las 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:

