

FICHA N° 27
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

Tipos de orientación natural.
Técnicas de orientación.
Adaptación a grupos de trabajo.

★★★
★★
★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
<p>FASE DE INICIO</p> <p>FASE DE DESARROLLO</p> <p>FASE FINAL</p>	<p>Capacidad física abordada</p>	<p>INICIO DE CLASES 7 minutos</p> <p>Control de Asistencia. Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.</p>		
		<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Mirando los puntos cardinales en un pie.</p> <p>Distribuidos libres en el espacio parados en el pie derecho con los brazos extendidos hacia los lados. El docente va indicando los puntos cardinales hacia donde deben ponerse de frente: norte, sur, este y oeste. Cada 30 segundos deben cambiar de pie.</p>	<p>- Con los brazos pegados al cuerpo.</p> <p>- Con los ojos cerrados.</p>
		<p>Materiales: - 4 conos.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Corriendo hacia los puntos cardinales.</p> <p>Distribuidos libres en el espacio, en posición de pie, trotando atentos a la señal del docente, quién nombra un punto cardinal que está representado por un cono, al cual deben dirigirse corriendo lo más rápido que puedan. Luego vuelven a trotar libres por el espacio hasta la nueva instrucción del docente.</p>	<p>- Saltando en un pie.</p> <p>- En parejas.</p>
		<p>Materiales: - 4 conos.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>En la espalda del compañero a los puntos cardinales.</p> <p>Distribuidos en parejas, uno en la espalda del otro. El que está en la espalda le indica a qué punto cardinal debe llevarlo el compañero. Los puntos cardinales están representados por 4 conos. Cada 30 segundos cambian los roles.</p>	<p>- Cambiar roles cada 45 segundos.</p> <p>- Desplazarse con pasos gigantes.</p>
		<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Desplazándose para cambiar de punto cardinal.</p> <p>Distribuidos en grupos de 4. Cada integrante del grupo representa un punto cardinal, de manera que formen un rombo. El docente da las instrucciones para que se cambien trotando de lugar, como por ejemplo: norte al sur y sur al norte, este al sur y sur al este.</p>	<p>- Desplazarse en un pie.</p> <p>- En cuclillas.</p>
		<p>Materiales: - 1 cono por grupo.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>En círculos tocando el cono sin flexionar rodillas.</p> <p>Distribuidos en grupos de 4, formando un cuadrado, sentados en el suelo con las piernas separadas sin flexionar las rodillas. A la señal del docente intentan tocar con ambas manos un cono que está ubicado al centro del círculo, manteniendo la posición por 30 segundos.</p>	<p>- Tocar con una sola mano.</p> <p>- Flexionar una pierna.</p>
<p>FINALIZACION DE LA CLASE 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:
