

FICHA N° 28 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	
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada	INICIO DE CLASES 10 minutos			
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Mirando los puntos cardinales en un pie. 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.		- Con los brazos pegados al cuerpo. - Con los ojos cerrados.
		Materiales: - 4 conos. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Corriendo hacia los puntos cardinales. 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.		- Saltando en un pie. - En parejas.
		Materiales: - 1 cono por grupo. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Tractionando hasta que toquen el cono con los pies. Distribuidos en grupos de 4, forman un círculo tomados de las manos con un cono en el centro. Cada integrante representa un punto cardinal. El docente nombra un punto cardinal, al cual los demás deben traccionarlo hasta que toque el cono con los pies. Hacer hincapié en que deben traccionar de las manos.		- Nombrar dos puntos cardinales. - En cuclillas.
FASE DE DESARROLLO		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Desplazándose para cambiar de punto cardinal. 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.		- Desplazarse en un pie. - En cuclillas.
	5 minutos		Pausa: hidratación y descanso.		
FASE FINAL		Materiales: - 1 pañuelo por pareja. Entorno: Espacio libre. Duración: 15 minutos.	Orientándose sin mirar. Distribuidos en parejas libres por el espacio, ubicados de pie uno al lado del otro. Uno de ellos con los ojos vendados con un pañuelo. A la señal del docente, quien tiene los ojos vendados debe seguir las instrucciones de su pareja, que camina a su costado, orientando verbalmente sus movimientos. Cada 1 minuto se saca el pañuelo de la vista y ve en qué punto se encuentra para luego cambiar los roles.		- Tomarlo del hombro. - En tríos, dos orientan alternadamente.
		Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	En parejas tocando la punta del pie. Los estudiantes dispuestos en parejas, de pie frente a frente; uno levanta la pierna para que la pareja lo sostenga del pie. Luego el que levanta la pierna va con sus manos hacia adelante y se toca la punta del pie que es sostenido por su pareja sin flexionar la rodilla. Mantiene por 10 segundos y cambia de pierna. Luego invierten los roles.		- Mantener 15 segundos. - Hacerlo individualmente con apoyo en otra superficie.
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:

