

FICHA N° 29
CUARTO BASICO

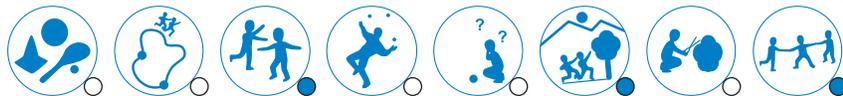
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA4)
Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, como:

- 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
Procedimientos básicos para cuidar el medio ambiente. ★★★
Planos simples para orientarse. ★★
Interés y alegría durante el 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>Girando en un pie.</p> <p>Cada estudiante salta libremente a pies juntos por el espacio; a la señal del docente, giran en el pie derecho hacia el lado izquierdo con los brazos extendidos a los lados. Cuando el docente lo indique, siguen saltando a pies juntos. A la siguiente señal del docente, cambian de pie y giran al lado contrario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giran con los brazos extendidos hacia arriba. - Giran con los pies juntos.
		<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Trotando ubicándose primero en la hilera.</p> <p>Los estudiantes se agrupan en hileras de 6 integrantes; a la señal del docente comienzan a trotar, manteniendo la ubicación que tiene cada uno en la hilera. A la nueva señal del docente, el último de la hilera debe apurar el ritmo de trote hasta quedar ubicado en el primer lugar. Cada 30 segundos el docente da la señal nuevamente para que el último se ubique primero.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hileras de 4 estudiantes. - Desplazarse corriendo.
		<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Trasladando en la espalda al compañero.</p> <p>Distribuidos en parejas, uno se sube en la espalda del otro. A la señal del docente debe transportarlo caminando por el espacio; luego de 45 segundos cambian de rol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Correr. - Desplazarse con pasos grandes.
		<p>Materiales: - 1 bolsa de basura por grupo.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Corriendo limpiamos el entorno.</p> <p>Los estudiantes forman grupos de 5; cada grupo con una bolsa plástica. A la señal del docente cada grupo recorre el entorno recogiendo objetos que no corresponden al medio ambiente depositándolos en la bolsa. Deben regresar corriendo y acopiar lo recogido a un costado de un contenedor. El grupo que consiga más objetos resulta ganador.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse a pies juntos. - Un contenedor por grupo y se va cambiando de lugar.
		<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Elongando tomando los tobillos.</p> <p>Distribuidos por el espacio, cada estudiante se ubica en el suelo en posición decúbito abdominal; flexiona la pierna derecha y con la mano del mismo lado toma el tobillo y mantiene por 10 segundos la posición. A la señal del docente, cambia de pierna.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Con ambas manos toma un tobillo. - Tomar ambos tobillos al mismo tiempo.
<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:
