

FICHA N° 30
CUARTO BASICO

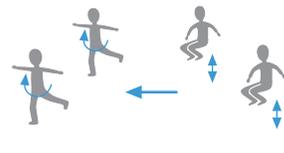
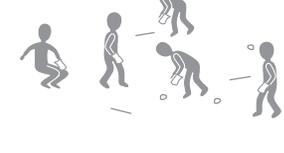
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA4)

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	
FASE DE INICIO	Capacidad física abordada	INICIO DE CLASES 10 minutos	Control de Asistencia . Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. Explicación del docente de los objetivos de la clase.		
		Materiales: No requiere.	Girando en un pie. Los estudiantes saltan 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.		- Giran con los brazos extendidos hacia arriba. - Giran con los pies juntos.
		Entorno: Espacio libre.	Duración: 10 minutos.		
FASE DE DESARROLLO		Materiales: No requiere.	En parejas atrapando a los libres. Se divide el curso en 2 grupos; uno de ellos se agrupa en parejas tomados de las manos; a la señal del docente los que están en parejas deben atrapar a los integrantes del grupo que están en forma individual. No pueden atrapar si no están tomados de las manos. El estudiante atrapado debe unirse a la pareja y así sucesivamente hasta que todos sean atrapados. Cuando ya no queden estudiantes libres, los grupos cambian los roles y continúan la actividad.		- Desplazarse saltando a pies juntos. - Desplazarse saltando en un pie.
		Entorno: Espacio libre.	Duración: 10 minutos.		
		Materiales: No requiere.	Trasladando en la espalda al compañero. 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.		- Correr. - Desplazarse con pasos grandes.
	Materiales: - 1 bolsa de basura por grupo.	Limpiando el patio en equipos. Distribuidos en grupos de 5; cada grupo elige una zona que debe limpiar para lo cual disponen de una bolsa de basura. A la señal del docente deben dirigirse saltando a pies juntos a la zona elegida; tienen un tiempo de 5 minutos. Transcurrido el tiempo deben reunirse cada grupo con su bolsa de basura y contar los objetos encontrados. Para finalizar, cada grupo, en el menor tiempo posible, llevar su basura al contenedor principal.		- Recoger papel picado. - Desplazarse en parejas.	
	Duración: 15 minutos.				
	5 minutos	Pausa: hidratación y descanso.			
FASE FINAL		Materiales: - Trozos de papel de diario.	Llevando la basura en carretilla. Distribuidos en parejas: uno de pie y el otro en posición decúbito abdominal. El que está de pie toma al compañero de los pies levantándose, mientras éste va caminando con las manos. Avanzan libremente intentando recoger la mayor cantidad de trozos de papel que previamente se han distribuido en el espacio. A la señal del docente cambian los roles.		- En tríos, dos toman un pie cada uno y el otro camina con las manos. - Individual en cuadrupedia.
		Entorno: Espacio libre.	Duración: 15 minutos.		
	Materiales: No requiere.	Flexionando el tronco cruzando los pies. Distribuidos libremente en el espacio, en posición de pie, con la pierna derecha cruzada sobre la izquierda; ambas extremidades inferiores extendidas. Flexionan el tronco hasta tocar con las manos las puntas de los pies y mantienen por 20 segundos la posición. A la señal del docente, cruzan la otra pierna.		- Intentan tocar con las manos a los lados de los pies. - Realizarlo en posición sentados.	
	Entorno: Espacio libre.	Duración: 5 minutos.			
	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:

