

FICHA N° 33 CUARTO BASICO

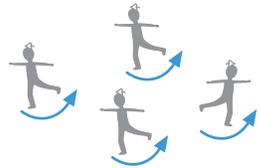
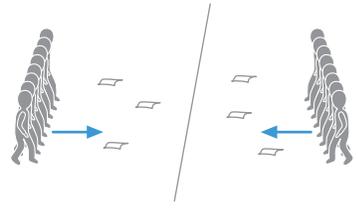
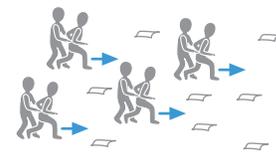
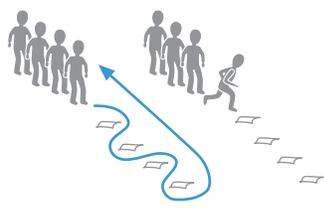
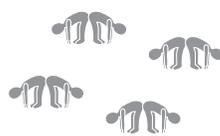
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA4)

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

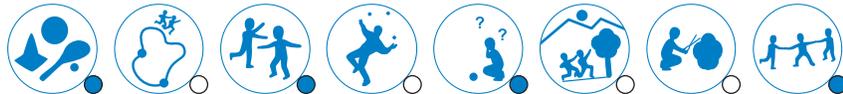
- jugar en plazas activas
- jugar un partido en la plaza o la playa
- realizar caminatas en el entorno natural
- andar en bicicleta en un parque o en un camino rural

CONTENIDOS

- Cuidado del medio ambiente en el medio escolar. ★★★
- Acciones de cuidado del medio ambiente. ★★
- Interés y alegría durante el trabajo. ★

		Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones	
FASE DE INICIO FASE DE DESARROLLO FASE FINAL	Capacidad física abordada 	INICIO DE CLASES 7 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: - 1 hoja de árbol o papel por estudiante. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Equilibrando una hoja en un pie. Distribuidos libremente en el espacio, con una hoja de árbol o papel en su cabeza. A la señal del docente, deben mantener el equilibrio en un pie, girando libremente, intentando que la hoja no caiga.		- Posición decúbito abdominal. - Colocar la hoja de árbol en el abdomen.
		Materiales: - 1 línea central. - Trozos de papel. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Yendo y volviendo sin tocar papeles. Distribuidos en 2 grupos, formados en hileras, ubicados en cada extremo de la multicancha. A la señal del docente cada fila debe trotar continuamente hasta la línea central y volver sin pisar los papeles que se encuentran en el piso. Cada 1 minuto, el docente indica la manera de desplazarse: caminando, corriendo, en cuadrupedia, trotando. El integrante que toca un papel hace que su grupo anote un punto negativo. Al finalizar se ve qué grupo es el ganador.		- En parejas tomados de las manos. - Toda la fila tomada de la mano.
		Materiales: - Trozos de papel. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Frenando al compañero tomándolo de la cintura. Los estudiantes ubicados en parejas, libremente en el espacio, en posición de pie. Un integrante de la pareja toma por detrás de la cintura a su compañero. A la señal del docente el que está adelante intenta avanzar sin tocar los papeles que están en el piso, mientras el compañero opone resistencia frenándolo. Cada 30 segundos hay cambio de rol.		- En un pie - Tomar la cintura con una mano.
		Materiales: - 1 cono por hilera. - Trozos de papel. Entorno: Espacio libre. Duración: 10 minutos.	Corriendo en zigzag sin pisar los papeles. Distribuidos en hileras de 4 estudiantes detrás de un cono; frente a cada hilera, se ubican en zigzag trozos de papel. A la señal del docente, el primero de cada hilera debe pasar corriendo los papeles en zigzag, sin pisarlos y volver inmediatamente a su hilera. El siguiente compañero sale cuando el que lo antecede pasa 3 papeles. Al finalizar todos los estudiantes recogen los papeles y los botan a la basura dejando su entorno limpio.		- Desplazarse a pies juntos. - Pasar en parejas tomados de las manos.
	Materiales: No requiere. Entorno: Espacio libre. Duración: 5 minutos.	Tocando la punta de los pies. Los estudiantes distribuidos en el espacio en parejas, en posición de pie, espalda con espalda con las piernas juntas y extendidas. A la señal del docente, ambos integrantes de la pareja deben flexionar el tronco e intentar tocar la punta de los pies con los dedos de las manos, sin flexionar las rodillas. Mantienen la posición durante 30 segundos.		- Llevar la frente a la rodilla. - Sentados.	
FINALIZACION DE LA CLASE 3 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:



Observaciones del profesor:
