

FICHA N° 19
CUARTO BASICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA5)

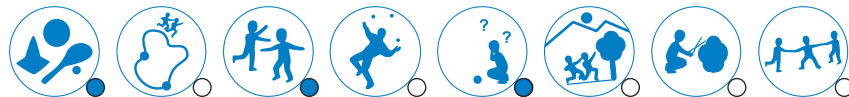
Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal.

CONTENIDOS

Pasos y coreografías de danzas folclóricas. ★★★
Creación de coreografías. ★★
Conductas de colaboración y apoyo hacia sus pares. ★

		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: - 1 pañuelo por estudiante.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Manteniendo el pañuelo en la cabeza al girar.</p> <p>Los estudiantes ubicados libremente en el espacio; cada estudiante con un pañuelo. A la señal del docente, deben desplazarse libremente agitando el pañuelo; cada 5 pasos deben colocar el pañuelo en la cabeza y girar con los brazos extendidos a los lados, sin que se caiga al suelo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Los brazos pegados al cuerpo. - Girar en un pie.
		<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>Trote Nortino en hilera cambiando el guía.</p> <p>Los estudiantes distribuidos en hileras de a 5 tomados de una mano. A la señal del docente, cada hilera debe desplazarse al ritmo del Trote Nortino libremente por el espacio, esquivando a las otras hileras. Cada 1 minuto, el estudiante que va liderando la hilera se ubica al final.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Tomados de los hombros. - Trote lateral.
		<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Desplazando al compañero al paso del Trote Nortino.</p> <p>Los estudiantes ubicados libremente en el espacio, en parejas, frente a frente, apoyados palma con palma. A la señal del docente y siguiendo el ritmo del Trote Nortino, deben desplazar al compañero empujándolo con las palmas.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Apoyados con una sola mano. - Apoyados hombro con hombro.
		<p>Materiales: - 1 radio. - CD con música de cueca.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	<p>En círculos desplazándonos con paso escobillado.</p> <p>Distribuidos en el espacio en círculos de 8 estudiantes. Al ritmo de la música, cada círculo debe desplazarse hacia la derecha utilizando el paso escobillado de la cueca. Cada 1 minuto se cambia la dirección del giro.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Tomados de las manos. - Distribuir al curso en 2 grupos.
		<p>Materiales: No requiere.</p> <p>Entorno: Espacio libre.</p> <p>Duración: 5 minutos.</p>	<p>Estirando los isquiotibiales.</p> <p>Los estudiantes se ubican libremente por el espacio en posición de rodillas con el tronco recto y los brazos al costado; sacan una pierna hacia adelante extendida, apoyando el talón y apuntando con la punta del pie hacia arriba. Luego inclinan el tronco hacia adelante intentando tocar la rodilla con el pecho y apoyando las manos en el suelo para mantener el equilibrio. Mantienen la posición por 10 segundos. Luego cambian de pierna y realizan la misma acción.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantener 15 segundos. - Colocar las palmas en la planta del pie que está al frente.
	<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:
