

## FICHA N° 34 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	Capacidad física abordada	<b>INICIO DE CLASES</b> 10 minutos	Control de <b>Asistencia</b> . Preparación de los estudiantes para la ejecución de las diversas actividades. <b>Explicación</b> del docente de los objetivos de la clase.		
		<b>Materiales:</b> - 1 hoja de árbol o papel por estudiante. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Equilibrando una hoja en un pie.</b> 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.	
		<b>Materiales:</b> - 1 línea central. <b>Entorno:</b> Multicancha. <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Yendo y volviendo a la mitad de cancha.</b> 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. Cada 1 minuto, el docente indica la manera de desplazarse: caminando, corriendo, en cuadrupedia, trotando.		- En parejas tomados de las manos. - Toda la fila tomada de la mano.
		<b>Materiales:</b> - Trozos de papel. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 10 minutos.	<b>Frenando al compañero tomándolo de la cintura.</b> 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.
		<b>Materiales:</b> - 1 pelota de papel por estudiante. - 1 cono por estudiante. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>Atrapando la pelota de papel con el cono.</b> Los estudiantes distribuidos libremente en el espacio en forma individual en posición de pie, cada uno con un cono y una pelota de papel. A la señal del docente, deben lanzar la pelota de papel hacia arriba e intentar que caiga dentro del cono. Cada acierto es un punto. Quienes acierten mayor cantidad de puntos representan a quienes cuidan el medio ambiente.		- En parejas, uno lanza y el otro atrapa. - Mantenerse en un pie.
5 minutos		<b>Pausa: hidratación y descanso.</b>			
FASE DE DESARROLLO		<b>Materiales:</b> - 1 cono cada 4 estudiantes. - 1 pelota de papel por estudiante. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 15 minutos.	<b>En hileras encestando la pelota en el cono.</b> Los estudiantes distribuidos en hileras de 4, detrás de una línea en posición de pie, cada uno con una pelota de papel. Frente a cada hilera, se encuentra a unos 6 metros un compañero con un cono. A la señal del docente, el primero de cada hilera lanza la pelota intentando que el compañero la atrape, puesto que cuando cae al suelo contamina. Cada vez que se atrape la pelota es un punto. Cada 1 minuto se cambia el estudiante que tiene el cono.	 - Lanzar de espalda por sobre la cabeza. - Lanzar en un pie.	
		<b>Materiales:</b> No requiere. <b>Entorno:</b> Espacio libre. <b>Duración:</b> 5 minutos.	<b>Tocando la punta de los pies.</b> 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.	
<b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 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:

