

**FICHA N° 25**  
**CUARTO BASICO**

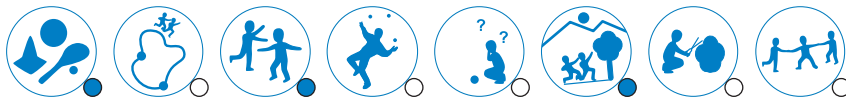
**OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA4)**  
Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, como:

- 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. ★★★  
Expresión de ideas y capacidad de escuchar. ★★  
Conductas de colaboración y apoyo hacia sus pares. ★

	Descripción de la actividad	Descripción gráfica	Variaciones
<b>Capacidad física abordada</b>	<b>INICIO DE CLASES</b> 7 minutos		
<b>FASE DE INICIO</b>	<p><b>Materiales:</b> - Trozos de papel.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>Recogiendo objetos en un pie.</b></p> <p>Los estudiantes libremente distribuidos en el espacio, comienzan a recoger elementos de desecho del entorno escolar manteniéndose en un pie. Cada 1 minuto el estudiante puede alternar el pie de apoyo. Si hay muy pocos objetos para recoger, se pueden distribuir trozos de papel para facilitar la tarea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En parejas.</li> <li>- Bajar a recoger el papel con los ojos cerrados.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> - 8 conos. - Trozos de papel.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio delimitado por los conos.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Marchando a pies agigantados sin tocar los papeles.</b></p> <p>Distribuidos individualmente en el espacio de 20 x 20 metros delimitado por conos 8 conos. Los estudiantes deben desplazarse con pasos agigantados sin pisar los papeles que están en el suelo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse con pasos cortos.</li> <li>- Desplazarse trotando.</li> </ul>
<b>FASE DE DESARROLLO</b>	<p><b>Materiales:</b> - 8 conos. - Trozos de papel.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio delimitado por los conos.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>Subiéndose a la espalda del compañero.</b></p> <p>Todos los estudiantes ubicados en el espacio delimitado por los conos, en parejas, espalda con espalda con los brazos entrelazados. A la señal del docente, uno de ellos se inclina subiendo al compañero a la espalda. Debe intentar permanecer en el lugar sin desplazarse evitando tocar los papeles que se encuentran en el suelo. Cada 20 segundos se cambian de roles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminar con el compañero en la espalda.</li> <li>- Tomar en brazos al compañero.</li> </ul>
	<p><b>Materiales:</b> - 1 cono por estudiante - 1 pelota de papel por estudiante.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p>	<p><b>Lanzando el papel al aire recepcionándolo con el cono.</b></p> <p>Distribuidos libres en el espacio, de pie con un cono y una pelota de papel. Cada estudiante debe lanzar la pelota hacia arriba y recepcionarla con el mismo cono. Quien no acierte, anota un punto negativo hacia el cuidado del medio ambiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En parejas.</li> <li>- Con un cono en cada mano.</li> </ul>
<b>FASE FINAL</b>	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Entorno:</b> Espacio libre.</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos.</p>	<p><b>Encogiéndose y estirándose.</b></p> <p>Distribuidos libres en el espacio en posición decúbito dorsal. A la señal del docente se abrazan las piernas flexionando las rodillas; a la siguiente señal deben extender su cuerpo completamente llevando los brazos hacia arriba.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tocar la punta de los pies al momento de flexionar las rodillas.</li> <li>- Sin abrazarse las piernas.</li> </ul>
	<p><b>FINALIZACION DE LA CLASE</b> 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:

---



---



---



---