

Actividades sugeridas del Programa

Calentamiento

1. Al inicio de la actividad, el docente explica a los estudiantes la importancia de realizar una actividad como modo de preparar el cuerpo antes de la parte principal de la clase. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado. Elige a siete estudiantes para que persigan a los demás compañeros con una pelota de papel en la mano; a una señal del profesor, deben intentar tocarlos sin lanzar la pelota. Los otros alumnos tienen que evitar que una pelota los toque. Si el balón los alcanza, se invierten los roles.



2. El docente les pide que se ubiquen libremente en el espacio. A la señal, comienzan a desplazarse y cuando el docente lo indique, mantienen la posición en un pie. Luego siguen el desplazamiento. El profesor les pregunta: ¿qué otra posición podemos adoptar?



3. Al inicio de la clase y tras una breve explicación, el docente les comenta lo importante que es hacer un calentamiento al inicio del esfuerzo físico. Utiliza preguntas como ¿por qué es importante un calentamiento? ¿qué pasa con nuestro cuerpo cuando se activa por medio de un juego? ¿qué juegos podemos practicar hoy para el calentamiento?



Observaciones al docente

Realizar un calentamiento es importante como medio de preparación para al organismo cuando se somete a un trabajo físico. El propósito fundamental es preparar nuestro cuerpo suavemente para hacer después un esfuerzo más exigente.

Seguridad

4. Al inicio de la clase, el docente les explica brevemente que siempre es importante seguir instrucciones y que deben escuchar sus indicaciones durante la clase; por ejemplo: que sigan las instrucciones, que respondan a las señales que ha establecido, como un silbido, un silbato o un aplauso, entre otros.
5. El profesor les explica brevemente que es importante seguir ciertas reglas durante la clase. Luego los invita a organizarse en parejas: uno se ubica dentro de un aro que está en el suelo y otro, fuera de él. Se toman de las manos y el que está al interior del aro trata de ingresar al que se encuentra fuera, sin salir. Solo puede sacar al compañero con sus manos. Al lograr el objetivo, se cambian de roles.

Observaciones al docente

Se sugiere tomar medidas de precaución durante las actividades de desplazamientos, principalmente para evitar golpes por alcance o caídas por desniveles en el espacio utilizado.

6. Los alumnos se ubican en hileras de cinco integrantes como máximo. Sobre una línea, apoyan una mano en el hombro del compañero y con la otra se toman un pie. Guiados por el primero de la hilera, se desplazan saltando en un pie sobre la línea, sin salir de ella ni soltarse. Al finalizar un tramo de diez metros, cambian al primero de la hilera. Cuando

termina la actividad, el docente les pregunta: ¿quiénes siguieron las instrucciones de desplazarse solo por la línea? ¿alguien soltó el hombro de alguno de sus compañeros?



Observaciones al docente

Una hilera corresponde a la formación de un alumno tras otro y una fila es uno al lado del otro.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7. En sus hogares y apoyados por algún adulto, los estudiantes recolectan información sobre cuáles son los hábitos de higiene importantes de practicar cuando se realiza actividad física (por ejemplo: lavarse las manos, la cara, cortarse las uñas, entre otros). Luego pegan imágenes asociadas a los hábitos de higiene en una cartulina. Antes de terminar la clase, comentan por qué seleccionaron esas imágenes y el docente explica la importancia de practicar estos hábitos después de realizar actividad física. @ **Ciencias Naturales**
8. Al inicio de la actividad, el profesor explica la importancia de lavarse las manos. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado. Selecciona a tres estudiantes que representan las manos sucias y deben perseguir al resto de sus compañeros. Aquellos que sean tocados se convierten en uno de ellos y ayudan a pillar. Cuando todos sean alcanzados, se selecciona a otros alumnos que cumplan la función de pillar.
9. Un grupo de al menos tres estudiantes, seleccionados por el profesor, se ubican en el centro de un espacio determinado, formando una hilera tomados de las manos: representan a las manos sucias. Los demás se sitúan en un extremo del espacio y deben cruzar hacia el otro extremo sin que las manos sucias los toquen; aquellos que sean tocados se unen a la hilera. Cuando todos sean alcanzados, otros alumnos representan a las manos sucias.
10. A partir de la siguiente poesía, el profesor los guía a explicar la importancia de practicar hábitos de higiene en forma permanente. @ **Lenguaje y Comunicación**

Mi cuerpo yo cuido
con mucho interés,
mi cara me lavo
y lavo mis pies.

Me baño y me ducho
imejor al revés!

Me ducho y me baño,
me peino después.

Cepillo mis dientes
después de comer
y siempre mis manos
limpias
procuro tener.

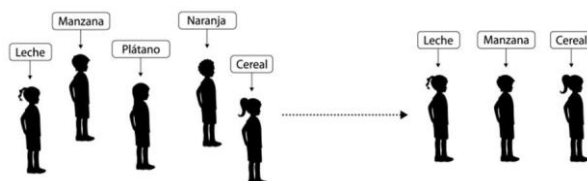
11. Al inicio de la actividad, el docente explica la importancia de lavarse con agua y jabón. Los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado y selecciona a cuatro estudiantes que representarán suciedad (petos rojos), otros cuatro para que sean agua (petos azules) y el resto será los seres humanos. A la señal del profesor, los estudiantes deben evitar ser alcanzados por los compañeros que representan la suciedad; si los tocan, deben quedarse

inmóviles en un pie. Quienes son agua pueden liberar a sus compañeros, tocándolos con la mano. Al finalizar la actividad, se cambian los roles. ® **Ciencias Naturales**

Observaciones al docente

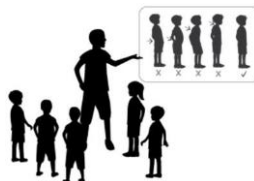
Se sugiere tomar medidas de precaución aquellos días en que la exposición al sol sea muy alta. Hay que recomendar a los estudiantes que lleven bloqueadores solares, gorros y una ropa adecuada para la clase de Educación Física y Salud.

12. Guiados por el docente, nombran alimentos saludables e importantes de consumir en el desayuno. Cada alumno debe representar uno de los alimentos nombrados (frutas, lácteos, cereales, etc.). Luego se agrupan para formar el desayuno que el profesor diga. Al terminar, mencionan para qué sirve un desayuno saludable. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies). ® **Ciencias Naturales**



13. Los estudiantes, con ayuda del docente, seleccionan imágenes de alimentos saludables y las pegan en una hoja de cuaderno para ilustrar una colación saludable que se pueda llevar el día de la clase. El profesor los guía, preguntándoles por qué seleccionaron esos alimentos.

14. Por medio de un afiche, el docente les explica qué posturas son correctas para caminar. Luego, los estudiantes explican cuál es la postura adecuada. ® **Ciencias Naturales**



15. El docente explica brevemente cuáles posturas son buenas y correctas. Luego, los estudiantes se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal del profesor, deben desplazarse caminando lo más rápido posible por el lugar. Tras la señal siguiente, asumen la postura de estatua que el profesor decida, manteniendo el control corporal y la buena postura (espalda erguida y derecha). Una de las variantes es que los estudiantes elijan la postura que quieren representar.



Observaciones al docente

Cuando el estudiante siente sed, significa que ha perdido una cantidad considerable de agua; por lo tanto, conviene que se hidrate regularmente con agua. Se sugiere revisar

http://www.youtube.com/watch?v=XQJln8WA3L8&feature=player_embedded

Para estimular la imaginación, el entusiasmo, el conocimiento y el cuidado de nuestro cuerpo en los alumnos, se sugiere

http://red.ilce.edu.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=3&Itemid=104