

Actividades sugeridas del Programa

Calentamiento

1. Al inicio de la clase, el profesor les comenta la importancia de realizar un calentamiento. Explica, por ejemplo, que permite que sus músculos y corazón estén preparados para un esfuerzo físico mayor. Luego les pregunta para qué más sirve un calentamiento.
2. Tres alumnos tienen que pillar al resto, tocándolos con la mano, mientras los otros se ubican libremente en un espacio determinado. Aquellos que sean tocados se convierten en perseguidores. Para evitar que los pillen cuando se acerque un perseguidor, tienen que mantener el equilibrio sobre un pie. Si pierden el equilibrio o los tocan antes de asumir esa posición, se convierten en perseguidores. El juego termina cuando todos han sido pillados.

Observaciones al docente

En el siguiente sitio hay un microcurso de la editorial INDE que explica la importancia y la correcta ejecución del calentamiento: <http://microcursos.inde.com/microcurso2/index.html>

3. Los estudiantes se ubican libremente en el espacio. Dos de ellos tendrán un peto en las manos y tienen que pillar al resto. Aquellos que sean alcanzados, quedaran detenidos y con sus piernas separadas. Serán liberados cuando un compañero pase por debajo de sus piernas.



Seguridad

4. Al inicio de la clase, el docente describe brevemente situaciones riesgosas para su seguridad durante la práctica de actividad física.
5. A partir de una caminata por el gimnasio y guiados por el docente, reconocen situaciones que pueden ser riesgosas para ellos. El profesor los invita a explorar y mencionar de qué forma puede ser peligrosa para ellos y sus compañeros la situación que hayan reconocido.

Observaciones al docente

Es importante considerar el patio o área de trabajo como una extensión del aula, pues ahí continúan su aprendizaje. Por otra parte, se debe promover que hagan sus tareas de manera consciente, reflexiva y decidida, reconociendo sus propias posibilidades físicas y respetando las de los demás.

6. Los alumnos se ubican en hileras de cinco integrantes como máximo. Con una mano se apoyan en el hombro del compañero y con la otra se toman un pie. Guiados por el primero de la hilera, se desplazan saltando hacia un cono que está dispuesto a diez metros. Las reglas son que no deben soltar al compañero.



7. Al inicio de la actividad, el profesor les comenta que es importante seguir las reglas del juego y los invita a organizarse en parejas. Luego se distribuye sobre el piso una cantidad de aros inferior a la cantidad de parejas (por ejemplo: si son 20 parejas, se colocan 19 aros). Las parejas deben desplazarse trotando de la mano, sin soltarse y, a la señal del docente, correr hacia un aro y entrar en él. La que lo logra, obtiene un punto. Una de las reglas es que no pueden ingresar más de dos parejas en un aro. Gana aquella pareja que logra la mayor cantidad de puntos.

8. Se forman grupos de cuatro integrantes, se organizan como un cuadrado y en el centro se colocan unas 20 pelotitas de papel. A la señal de docente, deben correr, tomar con ambos pies una pelotita y desplazarse saltando para llevarla a su lugar de inicio. No pueden soltar la pelotita y solo deben usar los pies.
9. Al inicio de la actividad, el docente les comenta la importancia de manipular la cuerda en forma segura. Luego los invita a agruparse en tríos: un estudiante se ubica entre los otros dos, sosteniendo una cuerda. Cuando el docente lo señale, el alumno con la cuerda la hace girar cerca del suelo, mientras los otros saltan para evitar que los toque.
10. Al inicio de la actividad, el docente les explica la importancia de seguir instrucciones y de escuchar. Luego los invita a ubicarse en hileras de cinco integrantes como máximo, tomados por los hombros. Cada uno debe cerrar los ojos (o vendarlos con alguna tela), salvo el primero en la hilera, quien guía al grupo para llevarlos de forma segura al lugar escogido. Tras llegar, se cambian los roles.
11. Se divide al curso en dos grupos, llamados uno y dos, que se ubican en fila frente a frente, a una distancia de dos metros. Detrás de cada grupo hay una línea de salvación, ubicada a cinco metros. Cuando el docente diga el número del grupo, sus integrantes deben dar la vuelta y arrancar lo más rápido posible hasta la línea de salvación, evitando que los miembros del otro equipo los alcancen. Cada compañero alcanzado es un punto para el grupo que persigue. Gana el equipo que logra la mayor puntuación.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

12. Al inicio de la clase, el docente les recuerda la importancia de practicar sus hábitos de higiene al finalizar la clase.
13. Al inicio de la actividad, el profesor les explica lo importante que es mantener la espalda recta al momento de caminar. Luego los invita a ubicarse libremente por el espacio y comienza a desplazarse con la espalda erguida y recta; ellos lo imitan. También puede incluir posturas inadecuadas.
14. Los estudiantes eligen una acción que represente un hábito de higiene y hacen un dibujo que ilustre acciones como lavarse las manos, la cara, los pies, limpiarse y cortarse las uñas, lavarse el pelo, entre otros. Luego comparten sus creaciones con el curso. El docente cierra la actividad, ayudándolos a reconocer lo necesario que es cumplir estos hábitos durante la clase. ® **Ciencias Naturales**
15. Al finalizar la clase, el profesor les explica la importancia de hidratarse con agua y les otorga cinco minutos para que se hidraten. ® **Ciencias Naturales**

Observaciones al docente

Hay una guía de alimentación saludable para trabajar con el estudiante en http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/Guías/Guía_profesorado_as.pdf