

Actividades sugeridas del Programa

Calentamiento

1. Al inicio de la clase, el docente les explica que un calentamiento debe incluir actividades físicas de una intensidad menor, como desplazamientos lentos y movimientos de las articulaciones, entre otras. Luego les pregunta:
 - ¿qué otras actividades físicas podemos realizar?
 - ¿cuál es la importancia de un calentamiento?
2. Los estudiantes ejecutan un calentamiento que incluye una serie de ejercicios suaves y en forma progresiva, abarcando músculos, articulaciones, ligamentos y órganos durante diez minutos, siguiendo las indicaciones del docente; entre ellos, rotación de brazos, círculos en cadera y tobillos, péndulos de piernas, elongación del miembro inferior, tocando la punta del pie sin doblar rodillas, cruzando una pierna sobre otra, sentados con las piernas separadas y flexionando el tronco.
3. El docente recuerda los ejercicios que puede incluir un calentamiento. Luego divide al curso en varios grupos e invita a que cada alumno muestre a su grupo a lo menos tres ejercicios de calentamiento.



Observaciones al docente

En <http://microcursos.inde.com/microcurso7/index.html> hay un microcurso de Editorial Inde sobre la gestión de la clase de Educación Física.

Seguridad

4. El docente les advierte que pueden encontrar elementos riesgosos para su seguridad personal cuando juegan en lugares públicos. Luego los invita a hacer una lista con cinco formas de aplicar medidas de seguridad en lugares públicos; por ejemplo: no cruzar la calle sin mirar para ir a buscar una pelota. ® **Orientación**
5. A la señal, el curso se dirige a la zona de seguridad previamente establecida, simulando que hay un terremoto. El docente mantiene un letrero en alto para que se ubiquen.
6. Al iniciar la clase, el docente los invita a observar el lugar de trabajo, buscando elementos que pueden lastimar y causar un accidente durante la actividad.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7. Al finalizar la clase, el docente les recuerda la importancia de practicar hábitos de higiene, como lavarse las manos, cambiarse de ropa y guardar todos sus implementos de aseo. ® **Ciencias Naturales**
8. Al finalizar la clase, el profesor les da cinco minutos para que ejecuten los hábitos de higiene, como lavarse las manos, la cara, peinarse, cambiarse de polera y calcetines. ® **Ciencias Naturales**



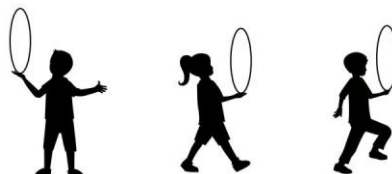
Observaciones al docente

Es muy importante beber agua o comer frutas después de las sesiones de trabajo, como una forma de recuperar la hidratación corporal. Asimismo, se sugiere fomentar hábitos saludables después de realizar la actividad física.

9. Los estudiantes se ubican libremente por el espacio. A la señal, comienzan a desplazarse según lo indique el docente: caminar hacia atrás en punta de pies, con vista al frente, erguidos y con la espalda recta (mantener una buena postura).
10. Al finalizar la clase, tras una breve explicación de la diferencia entre alimentos procesados y no procesados, el docente les pregunta:
 - ¿cuál es la diferencia entre un alimento procesado y uno no procesado?
 - ¿cuáles son más saludables? @ **Ciencias Naturales**



11. Se ubican libremente en el espacio con un aro en la mano. A la señal, se desplazan con el aro en la palma de la mano, manteniendo el equilibrio; lo hacen con la mano izquierda y con la derecha.



12. Al inicio de la clase, el docente consulta qué tipo de alimentos consumieron en el desayuno y les pide explicar de qué forma aportan energía para la actividad física.
13. Para días en que no se pueda realizar clases en el patio, se sugiere que los estudiantes lean y busquen información de los beneficios de la práctica regular de actividad física. Luego presentan la información a sus compañeros. @ **Lenguaje y Comunicación.**