

Actividades sugeridas del Programa

Calentamiento

1. Al comienzo de la clase, el docente pregunta:
 - ¿de qué manera podemos realizar un correcto calentamiento?
 - ¿qué ejercicios podemos incluir?
 - ¿cuánto tiempo debe durar un calentamiento? ® **Lenguaje y Comunicación**



2. Al inicio de la clase, el docente les explica que el calentamiento puede incluir actividades de desplazamiento y de estiramiento. Luego los invita a nombrar algunas actividades físicas que pueden realizar para un calentamiento y cuál es el tiempo ideal de un calentamiento correcto.



3. El docente muestra algunos ejercicios de movilidad articular. Luego un estudiante ejecuta un ejercicio de movilidad articular durante no más de veinte segundos, luego se alterna con otro compañero y así sucesivamente, hasta completar diez minutos aproximadamente. Luego harán del mismo modo ejercicios de estiramientos, guiados por el docente.
4. El curso se divide en dos y se ubican en dos canchas. Dos del grupo serán elegidos para ser cuidados por el resto del grupo. Tres serán nombrados para pillarlos. Cuando lo consiguen, se invierten los roles.

Seguridad

5. Al inicio de la actividad, el docente pregunta:
 - ¿cuáles son las consideraciones de seguridad que deben tener en cuenta cuando participan en actividades grupales?
 - ¿qué posibles riesgos podrían identificar cuando participan en un juego grupal? ®

Orientación

6. Al inicio de la actividad, el docente explica la importancia de dar instrucciones claras y seguras al compañero al que guiarán. En tríos, un alumno se coloca al centro de pie con los ojos cubiertos, manteniendo una posición rígida; los compañeros lo mueven en distintas direcciones. Luego se alternan las funciones. ® **Orientación**
7. En parejas, se ponen una cuerda alrededor de la cintura y simulan que son un auto. El que va delante es el chofer y el de atrás cierra los ojos y avanza según se lo indique el chofer, que debe cuidar a su pasajero. Luego de un tiempo, se invierten los roles.
8. Al inicio, el docente les explica que deben seguir las instrucciones que dará el compañero ubicado al centro. Luego se agrupan en tríos. Tomados de las manos, se desplazan por el terreno del juego y el que va en el centro de cada trío señala cómo deben hacerlo: con multisaltos, saltando en un pie, corriendo o caminando. Deben evitar chocar con otro grupo.

Observaciones al docente

Se sugiere consultar descargar el material de http://www.onemi.cl/sites/default/files/volante_para_campana_de_eventos_masivos_-_recomendaciones.pdf y usarlo con los estudiantes para adoptar medidas de seguridad si hubiese alguna situación de emergencia durante la clase de Educación Física y Salud.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

9. Al final de la clase, se reúnen en grupos de cinco estudiantes y comentan las prácticas de higiene para mantener un estilo de vida saludable, se revisan las uñas, reflexionan sobre el cuidado de los pies, el uso de calcetines y zapatillas deportivas y lo registran en su cuaderno de Educación Física y Salud. © **Ciencias Naturales**
10. Al inicio de la actividad, el docente les explica la importancia de mantener una correcta postura en la ejecución de los ejercicios. En parejas, uno realiza la posición invertida y el compañero lo asiste, intentando señalarle la correcta posición de los segmentos corporales.
11. Por medio de una lluvia de preguntas guiadas por el docente, los estudiantes mencionan la importancia de mantener una adecuada postura. Luego se distribuyen en grupos de cuatro personas. A la señal, hacen diversas figuras en posiciones estáticas y las mantienen según el profesor lo indique; por ejemplo: formar un puente, una torre, una casa, etc. Es importante que mantengan una postura adecuada.

Observaciones al docente

Hay un video que promociona una vida activa en

<http://www.youtube.com/watch?v=zKeubla1hPI&feature=relmfu>