

Actividades sugeridas del Programa

Calentamiento

1. Al inicio de la unidad, el docente explica brevemente la importancia de realizar un calentamiento. Para esto, comenta que pueden realizar ejercicios que no impliquen un esfuerzo mayor, como un juego de persecución o caminatas suaves. Luego pregunta:
 - ¿quién puede preparar un calentamiento para la próxima clase?
 - ¿qué ejercicios podrían formar parte del calentamiento? @ **Orientación**



2. Ubicados libremente en el espacio, a la señal se desplazan lo más rápido posible sin correr y cada vez que se encuentran con un compañero, lo saludan: pueden chocar las manos derechas y decir "hola, qué tal"; chocar las manos izquierdas y decir "Hola, voy atrasado" o tocarles el hombro y decir "Hola, qué pasa, amigo". La idea es que se den la mayor cantidad de saludos en 30 segundos. @ **Orientación**



3. Ubicados libremente en el espacio, uno de los estudiantes es el animador de la actividad. Cuando da la señal, todos saltan en dos pies y el animador salta en un pie para atraparlos. Quien sea alcanzado, se convierte en cazador.



Seguridad

4. Al inicio de la clase, el docente les plantea la siguiente situación: "si alguien los hace enojar, ¿qué pueden hacer para manejar su enojo?" @ **Orientación**



5. El docente les explica brevemente la importancia de estar atento y evitar chocar con los compañeros mientras practican el juego. Luego se ubican en hileras de cinco alumnos como máximo. El juego consiste en que el grupo camina y el último corre rápidamente a ponerse en primer lugar y mantiene la caminata, después sale el que ha quedado último y repite la acción. El juego termina cuando el que inició el juego vuelva a su posición original.

Observaciones al docente

En los juegos con reglas, el profesor debe dirigir y orientar para promover nuevos aprendizajes, como formas de movilización corporal, formas y combinaciones para el manejo de implementos didácticos. Estas actividades implican reglas que determinan el desarrollo del juego, que se deben respetar y asumir para su correcta evolución. En este ciclo, los alumnos se inician en un proceso de aceptación de las reglas y las respetarán si se dan cuenta de que necesitan un acuerdo cooperativo. Las características de los juegos de este apartado permiten guiarlos para que entiendan las reglas. Estos juegos tienen dos características especiales: la incertidumbre y la oposición. Ambas buscan poner a prueba a los niños y las niñas al presentarles pequeños obstáculos que deben vencer.

6. Se dividen en cuatro grupos y se sitúan en los extremos de una cruz marcada con conos separados a la misma distancia. A la señal, se desplazan hasta el extremo contrario. Todos se cruzan en la mitad y tienen que tratar de esquivar a los demás. Hay que advertirles que tienen que tratar de no chocarse para evitar riesgos de accidentes. Para ello, obedecen a la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el estudiante y el equipo que menos puntos obtenga. ® **Orientación**

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7. El docente les comenta que, en general, se comen alimentos menos saludables cuando se tiene poco tiempo. Luego pregunta ¿qué podemos hacer cuando estamos ocupados para elegir un alimento saludable? Luego el curso se divide en dos. El profesor dice una palabra relacionada con la alimentación (como calorías, saludable, comida, frutas, lácteos, verduras, entre otros) y los estudiantes deben imitar las letras y construir la palabra con su propio cuerpo en el suelo. Cuando la completan, les dicta una nueva. ®

Ciencias Naturales

8. Al inicio de la clase, el docente los invita a reconocer la estructura de la espalda. Luego, en parejas y de pie, los estudiantes recorren con la punta de los dedos la columna vertebral del compañero para que tome conciencia de ella y trate de moverla sin cambiar de lugar. Luego invierten los roles y comentan cómo sintieron la columna del compañero.
9. El docente explica que el ejercicio que realizarán sirve principalmente para estirar la musculatura de la espalda. Luego forman parejas similares según altura y peso. Se ponen espalda contra espalda, con las piernas separadas y los brazos levantados. Uno toma al otro de las muñecas y suavemente se inclina hacia adelante, cargándolo sobre su espalda. El alumno cargado se mantiene relajado y con la cabeza en posición natural. Luego invierten los roles.
10. El docente explica brevemente la importancia de hidratarse, evitando tener sed. Luego, todos recorren el patio con una botella vacía de medio litro vacía, buscan dónde llenarla y trotan al lugar donde está el profesor. Al llegar, todos beben agua. Luego, divididos en grupos, comentan la importancia de hidratarse adecuadamente. ® **Ciencias Naturales**



11. Tras una breve explicación, el docente comenta la importancia de utilizar protectores solares. Los estudiantes deben llevar un gorro que ha solicitado la clase anterior para protegerse del sol. A la señal, lanzan el gorro hacia arriba e intentan que caiga en la cabeza de la forma correcta. Una de las variantes es que giren e intenten ponérselo sin ayuda. Luego lo hacen en parejas.

Observaciones al docente

Hay un video que explica la promoción de salud en

<http://www.youtube.com/watch?v=OpenqT4M384&feature=relmfu>