



## Actividades sugeridas por el programa

### Calentamiento

1. Al inicio de la clase, el docente recuerda la importancia de realizar un calentamiento para preparar al organismo para un esfuerzo mayor.
2. Como actividad de calentamiento, invita a todos los estudiantes a ubicarse detrás de una línea. A la señal del docente, deben correr lo más rápido posible hacia otra línea ubicada a diez metros. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (con uno o dos pies) o hacerlo en parejas.
3. Se distribuyen 12 conos, formando un cuadrado que permita que los alumnos puedan correr libremente dentro de él. A la señal, van lo más rápido posible hacia alguno de los conos. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (con uno o dos pies).
4. El curso se divide en dos grupos: uno de cinco o seis alumnos que intentan pillar a los otros, y el resto que debe escapar. Se establece un lugar donde quedarán los pillados (portería, árbol, pared). Cuando uno de los que pilla toca a uno de los perseguidos, lo lleva hasta ese lugar. El primero de los pillados debe tocar el lugar señalado con una mano y, con la otra, agarrar la mano de otro compañero pillado, y así sucesivamente. Los prisioneros pueden escapar cuando uno de sus compañeros no capturado los toca. El juego finaliza cuando todos los alumnos son capturados.

### Seguridad

5. Al inicio de la clase, el docente recuerda que deben utilizar los materiales de manera adecuada y cuando él lo indique.
6. Al inicio de la actividad, el profesor explica brevemente por qué es importante mirar a ambos lados de la calle antes de cruzarla. Luego invita a diez estudiantes para que se ubiquen frente a frente separados por cinco metros, formando una calle. El resto se sitúa en una hilera al inicio de esa calle. Aquellos que la forman tienen una pelotita de papel y deben lanzarla cuando el profesor lo señale, mientras los demás corren lo más rápido posible por la calle, evitando que las pelotitas los toquen. El profesor hace hincapié en que, antes de cruzar, deben mirar a los dos costados, igual que cuando cruzan una calle.

### Observaciones al docente

Se sugiere la siguiente página respecto del tema entorno seguro y saludable:

<http://www.youtube.com/watch?v=-5FFbqvVXYY&feature=relmfu>

### Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7. Con una breve explicación, el docente comenta lo importante que es la columna vertebral para nuestra postura y los invita a ubicarse en parejas. Uno asume una posición cuadrúpeda y el otro pasa un balón por toda su columna vertebral. Luego se invierten los roles. Para finalizar la actividad, el docente pregunta: ¿de qué forma podemos cuidar nuestra columna? ¿qué acciones podemos evitar para dañarla?
8. Se ubican de pie libremente en un espacio y, a la señal del docente, juntan los pies y deben llegar lo más abajo posible con sus manos y mantener la posición por treinta segundos, sin doblar las rodillas.
9. Los estudiantes se distribuyen libremente en un espacio determinado y se desplazan en posición cuadrúpeda, conservando la simetría corporal.
10. Al inicio de la clase, el docente explica la importancia de hidratarse cuando se realiza actividad física y establece periodos breves para que se hidraten durante la clase. ®

### Ciencias Naturales

11. El docente explica la importancia de tener una buena postura. Luego los estudiantes se ubican libremente por un espacio determinado. El profesor indica si deben quedar en posición acostada o de pie; es importante que en ambos casos tengan una postura erguida. Hay que repetir la acción diez veces.
12. Cada estudiante tiene un bastón y se ubica libremente en un espacio determinado. Luego toman el objeto con ambas manos a la altura de los hombros y con los brazos extendidos tratan de llevarlo hacia atrás, pasándolo sobre su cabeza sin soltarlo. Gana aquel que lo logre la mayor cantidad de veces.