

Actividades sugeridas por el programa

Hábitos para una vida activa

1. Al inicio de la clase, el docente pregunta:
 - ¿por qué es importante practicar actividad física en forma regular?
 - ¿qué tipo de actividades físicas hacen que nuestro corazón y nuestros pulmones se hagan más fuertes? ® **Ciencias Naturales**



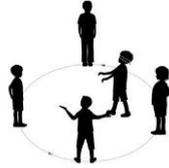
2. Se distribuyen en hileras de máximo seis estudiantes. Con un saco, cada grupo se ubica detrás de un trayecto de 10 metros marcado con conos. A la señal del docente, el primero de la hilera realiza el trayecto de ida y vuelta lo más rápido posible, saltando dentro del saco. Al regresar, le entrega el saco al segundo de su fila para que realice el mismo trayecto y así sucesivamente. Luego van cambiando de equipos.
3. Los alumnos participan en juegos tradicionales, como lanzar piedras o pelotitas para que caigan dentro de un tarro ubicado en el suelo a una distancia que los propios estudiantes determinan.



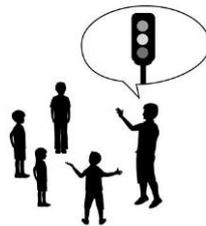
4. Se ubican en grupos de máximo diez integrantes, con una pelota. Quien tenga la pelota debe decir el nombre de uno de sus compañeros y lanzarla hacia arriba; el compañero debe alcanzar la pelota lo antes posible, mientras el resto escapa. Cuando recibe la pelota, dice "alto ahí" y los demás se detienen en el lugar. Luego lanza la pelota a quien esté más cerca, tratando de tocarlo. Si lo consigue, obtiene un punto; gana el que primero obtenga tres puntos.
5. Se divide al curso en dos equipos; los integrantes de ambos grupos están tomados de las manos en un extremo del espacio de juego. Un equipo dice al contrario "ha llegado carta"; los otros responden "para quién" y el grupo debe responder el nombre de uno de los integrantes rivales, el que debe correr tratando de cortar la cadena humana del equipo contrario. Si lo logra, vuelve a su fila; si no, se integra al equipo rival.
6. Se distribuyen en grupos de diez estudiantes con un balón por grupo; cada equipo forma un cuadrado con conos. Dos de los estudiantes están afuera y el resto dentro del cuadrado. Los que están afuera tendrán un balón y lo lanzarán hacia el centro para tocar a sus compañeros y "quemarlos". Quien sea quemado, se convierte en lanzador. El juego se acaba cuando todos sean quemados.
7. El grupo curso se divide en dos: unos son policías y los otros, ladrones. Los policías deben pillar a los ladrones, tocándolos con la mano. Si los alcanzan, deben quedarse detenidos en un pie hasta que llegue otro ladrón y les dé la mano para que puedan seguir participando en el juego. Cuando sean todos pillados, cambian de roles.



8. Forman grupos de máximo cinco estudiantes y se dibuja una circunferencia sobre el piso. Uno se ubica en el centro con los ojos vendados y los demás, sobre la circunferencia. A la señal de los compañeros, el estudiante del medio debe dar una vuelta sobre si mismo y caminar en busca de uno de sus compañeros; estos no deben salir de la circunferencia y solo se pueden desplazar en el sentido del reloj. Cuando alcance a uno, cambian de roles.



9. Se ubican en parejas con una pelotita de papel y comienzan a desplazarse uno delante de otro. A la señal del docente, el alumno de atrás lanza la pelotita sobre la cabeza de su compañero y este corre para atraparla antes de que caiga el suelo. Cuando cae, se intercambian los roles.
10. Se ubican en parejas libremente en un espacio determinado. Uno toma al compañero de los hombros y simula ser el conductor de un auto. Se desplazan caminando a paso rápido, evitando chocar con los otros autos. Cada cierto tiempo, el docente grita "alto". Una de las variantes de la actividad es que aumenten la velocidad de desplazamiento.
11. Se agrupan en parejas. Uno tiene tres círculos de color, simulando ser un semáforo (el color rojo significa detención, el amarillo caminar y el verde correr) y el otro se ubica frente a él, a una distancia de cinco metros. Cuando el docente lo indique, los estudiantes con los círculos los muestran en forma sorpresiva para que el compañero ejecute la acción determinada para ese color. De esta forma, el compañero debe llegar hasta donde está el semáforo. Cuando lo consigue, se invierten los roles.



Observaciones al docente

Al término de la actividad y como parte de la evaluación, es fundamental comentar con los alumnos los logros obtenidos, preguntándoles, por ejemplo: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron? ¿Qué fue lo fácil y lo difícil? ¿Qué variantes del juego proponen? ¿Con quién más les gustaría jugar? Todo ello ayuda a que tomen conciencia respecto de la contribución de la educación física a su formación.