

Actividades sugeridas por el programa

Ejercicio en entorno natural

1. Salen a la plaza con juegos más cercana y hacen circuitos de desplazamientos y juegos orientados al cuidado del medio natural.
2. Preparan una mochila para una excursión solo con materiales indispensables: ropa de recambio, bloqueador solar, protección solar, botellas con agua, etc.
3. Realizan competencias en el medio natural: corren por un cerro, se equilibran en un tronco, saltan rocas, etc.
4. Realizan circuitos en las plazas activas, procurando utilizar el máximo de recursos materiales de ese recinto. ® **Orientación**



5. Se distribuyen materiales como cuerdas, aros y conos en el patio del colegio y los estudiantes deben tomar alguno e inventar un juego para el entorno natural. El docente selecciona algunos juegos y los replica con el curso.
6. Se forman grupos de cinco estudiantes. A la señal del docente, deben recorrer el colegio en busca de la mayor cantidad de piedras en un periodo de cinco minutos y formar una palabra relacionada con el cuidado del medioambiente. Al finalizar, comentan la actividad con el profesor.
7. Todos deben buscar algún palito que se encuentre botado en el suelo y forman grupos de cinco estudiantes. La varita debe tener un tamaño que permita ocultarla en un puño. Un jugador toma las varitas de modo que solo sobresalga la parte superior y cada uno saca una. Gana aquel que extraiga la más corta.

Observaciones al docente

Se sugiere y descargar el material de

http://www.onemi.cl/sites/default/files/folleto_para_campana_contra_incendios_forestales_-_recomendaciones.pdf y usarlo con los estudiantes para adoptar medidas de seguridad frente a alguna situación de emergencia durante la clase de Educación Física y Salud o en la visita a algún cerro.

8. Se forman grupos de seis estudiantes. Se trazan dos líneas en paralelo a una distancia de quince metros. Cada grupo se ubica detrás de una línea y debe tener dos cartones u hojas de diario de 30 centímetros. A la señal, el primer integrante de cada grupo ubica uno de los cartones en el piso, pone los pies encima, coloca el otro cartón en dirección a la orilla contraria, lo pisa, recoge el primer cartón y lo pone adelante para desplazarse de forma individual. Así hasta el último jugador.
9. Sorteamos un circuito que simula un espacio en la naturaleza: dos cuerdas separadas forman un riachuelo, las piedras están representadas por cajones pequeños, los conos representan una secuencia de árboles, etc.
10. El profesor distribuye distintos materiales por el patio. El curso se divide en equipos y deben clasificarlos según el material del que están hechos (plástico, madera, cartón, etc.) en un tiempo límite.
11. Se ubican libremente en el espacio para jugar "norte y sur": deben ir hacia los puntos cardinales que indique el docente. Se pueden usar nombres de ciudades para que asocien el punto cardinal con la ciudad a la que llegan. Si dominan los cuatro puntos cardinales, se puede introducir variantes como noroeste, noreste, sureste, suroeste.