

## Actividades sugeridas por el programa

### Calentamiento

1. Al inicio de la clase, el docente les pregunta:
  - ¿cuál es el objetivo del calentamiento?
  - ¿cuánto tiempo debe durar el calentamiento?



2. Los estudiantes se ubican libremente en el espacio y realizan ejercicios de desplazamientos:
  - Caminando, realizan rotación de brazos hacia adelante y luego hacia atrás
  - ejecutan una carrera y, a la señal del docente, se agachan y tocan el suelo
  - saltan por una sucesión de aros y quedan inmóviles
3. Se ubican en parejas; uno tiene un balón, lo lanza al aire, salta por encima del compañero que está tendido, tira el balón por debajo de las piernas del compañero que se pone de pie e inicia nuevamente la actividad hasta completar cinco veces

### Seguridad

4. Al comienzo de la clase, el docente recuerda la importancia de seguir las reglas y mantener el respeto por lo compañeros. Luego pregunta: ¿cómo pueden ser respetuosos con sus compañeros? ¿qué significa ser respetuoso? @ **Orientación**
5. Al inicio de la actividad, el docente explica que es importante mirar siempre su entorno para no chocar con sus compañeros cuando practican una actividad física en grupo. Luego se ubican en tríos y toman una cuerda de dos metros con una mano. A la señal, comienzan a trotar por el lugar, manteniendo la distancia entre los tres con la cuerda y evitando chocar con los otros grupos. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies) o de espaldas.
6. El curso se divide en dos grupos. Un grupo se ubica en el medio de la cancha y el otro en uno de los extremos. Los que están en el centro permanecen estáticos, moviendo solo los brazos y el tronco e intentaran tocar a los miembros del grupo contrario, que pasan de un lado a otro, respetando los límites establecidos. Los que son tocados se ubican en el centro y la actividad sigue hasta que todos sean alcanzados.

### Observaciones al docente

Se sugiere descargar el material de [http://www.onemi.cl/sites/default/files/volante\\_para\\_campana\\_de\\_eventos\\_masivos\\_-\\_recomendaciones.pdf](http://www.onemi.cl/sites/default/files/volante_para_campana_de_eventos_masivos_-_recomendaciones.pdf) para usarlo con los estudiantes en el tema de adoptar medidas de seguridad frente a alguna situación de emergencia durante la clase de Educación Física y Salud.

7. Al finalizar la clase, el docente les pide que ordenen el material, procurando que no queden obstáculos en el espacio utilizado y creando la conciencia de que el cuidado no solo para su propia clase, sino para las otras que vendrán. @ **Orientación**



### **Hábitos de higiene, posturales y vida saludable**

8. Al inicio de la actividad, el docente explica que una mala postura puede traer problemas a la espalda. Para esto, es importante realizar estiramientos. Los invita a ubicarse en posición cuadrúpeda, simulando ser un gato. El docente, contará una situación en que el gato está enojado o contento y adoptarán la posición respectiva por 30 segundos.



9. El docente explica la importancia de realizar ejercicios de estiramiento para mantener una buena postura. Los estudiantes se ubican libremente en el espacio y a la señal, comenzaran a estirarse como si se estuvieran despertando e incitan a sus compañeros a hacerlo. La idea es que el estiramiento sea máximo. Luego se desplazan como si estuviesen cansados, sin levantar los pies y con hacia el frente; a la señal, vuelven a estirarse completamente.
10. Todos los estudiantes apoyan su espalda en una pared, tratando de que haya la mayor cantidad de puntos de contacto. A la señal, comenzaran a bajar, llevando los pies hacia delante y sintiendo la tensión que se genera. Mantienen esa posición por 30 segundos y repiten cuatro a cinco veces.
11. Se ubican en posición decúbito dorsal, con las piernas separadas y flectadas con la planta de los pies en el suelo. En esa posición, deben hacer una inspiración máxima y después una espiración máxima; lo repiten por lo menos cinco veces.