

Actividades sugeridas por el programa

Calentamiento

1. Los estudiantes guiados por el docente, explican la importancia de realizar un calentamiento. Además, señalan diferentes ejercicios que pueden incorporar en el calentamiento.



Se agrupan en una fila. A la señal, recorren una distancia de veinte metros con distintas formas de trote o carrera. Por ejemplo: carrera lateral cruzando la pierna una vez por delante y otra vez por detrás, carrera frontal y cada cinco a seis pasos, ejecutar un salto y un giro de 360°.

2. Se forman en dos círculos concéntricos de igual cantidad de integrantes. Ambos círculos avanzan, girando en sentido opuesto. A la señal del docente, cada uno debe encontrarse con una pareja que sea de una altura similar y cambian el sentido. Como variante, el desplazamiento puede ser con pequeños saltos.
3. Se agrupan en una fila y recorren 10 metros realizando los siguientes ejercicios:
 - caminar con máxima amplitud de paso, lanzando el pie hacia delante
 - caminar con máxima extensión de tobillo, los brazos en estiramiento máximo y la cabeza en extensión
 - caminar con rotación de tronco hacia el lado de la rodilla adelantada
4. Se ubican libremente en el espacio delimitado ejecutan los siguientes ejercicios a la señal del docente:
 - flexión lateral de tronco y estirar el brazo
 - flexión lateral de tronco hacia el mismo lado
 - de rodillas, flexión lateral de tronco con apoyo de la mano del mismo lado en el suelo

Observaciones al docente

El micro-curso de la Editorial INDE que se encuentra en <http://microcursos.inde.com/microcurso2/index.html> explica la importancia y la correcta ejecución del calentamiento.

Seguridad

Observaciones al docente

Se sugiere descargar el material de http://www.onemi.cl/sites/default/files/volante_para_campana_de_eventos_masivos_-_recomendaciones.pdf para usarlo con los estudiantes si se requiere adoptar medidas de seguridad frente a alguna situación de emergencia durante la clase de Educación Física y Salud.

5. El docente explica brevemente la importancia de mantenerse dentro de los límites establecidos. Luego los estudiantes se ubican en un espacio delimitado por conos, simulando ser un auto. A la señal, deben conducir por todo el lugar sin chocarse. Luego se realiza la misma actividad, pero en la mitad del espacio delimitado y sucesivamente se va disminuyendo.



6. El docente explica brevemente la importancia de no exceder las velocidades establecidas durante el juego y de evitar chocar con los demás para que sea una actividad segura. Luego se disponen libremente en parejas por el espacio. El juego consiste en que un estudiante conducirá una moto (toma a su compañero por detrás de los hombros) a la velocidad señalada por el docente y cuidando de no chocar con otra moto". Se utilizará también la marcha atrás para favorecer el desplazamiento de espaldas. Se puede utilizarse la música a diferentes ritmos para que perciban la relación existente entre velocidad y ritmo.

Hábitos de higiene, postura y vida saludable

7. Al inicio de la clase y guiados por el profesor, explican la importancia de hidratarse durante la practica de ejercicio físico. Además, explican por qué se produce la sed. © **Ciencias Naturales**



8. El docente les ofrece la oportunidad de tomar agua al inicio, durante y al final de la clase. Al terminar la clase, pregunta sobre la importancia de la hidratación en la práctica de actividad física. © **Ciencias Naturales**

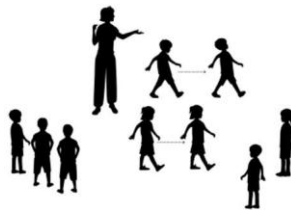
Observaciones al docente

Es muy importante beber agua o comer frutas después de las sesiones de trabajo, como una forma de recuperar la hidratación corporal. Asimismo, se sugiere fomentar hábitos saludables después de realizar la actividad física, como lavarse las manos, cambiarse de ropa, hidratarse con agua, entre otros.

9. Se ubican en parejas. Uno realiza una inspiración profunda controladamente y después espira poco a poco; el compañero cuenta o cronometra el tiempo que tarda en hacerlo.

10. El docente pregunta ¿qué es tener una correcta postura? Ellos pueden responder:

- si estoy caminando, debo mirar hacia el frente y no hacia el suelo
- tengo que mantener la espalda derecha sin que los hombros se proyecten (se vayan) hacia delante



11. Sin zapatillas, se ubican libremente en el espacio, cada uno con uno con un pañuelo o un papel suave, y realizan los siguiente ejercicios:

- De pie, levantar el pañuelo del suelo con los dedos del pie derecho e izquierdo, alternativamente, y dejarlo caer.
- Tomar el pañuelo con el pie (derecho y luego izquierdo) y trasladarlo de lugar.
- En cuclillas, separar fuertemente los dedos del pie y luego apretarlos.