

## Actividades sugeridas por el programa

### Calentamiento

1. Al inicio de la unidad, el docente les explica lo importante que es realizar un calentamiento; por ejemplo: permite un incremento en la temperatura corporal, prepara al organismo para un esfuerzo mayor, entre otros. Además, los estudiantes explican ejercicios que pueden realizar durante un calentamiento.



2. Forman grupos de ocho integrantes y trotan sin detenerse por un sector determinado, sin salir de él. A la señal, el que está en último lugar pasa al primero y continúa trotando sin que el grupo se detenga y así sucesivamente, hasta que le toque al primer alumno.
3. Se desplazan libremente por un sector delimitado. Dos alumnos tratan de pillar a los demás en el menor tiempo posible, los alumnos no pueden salir del sector. El que es pillado pierde una vida y, para continuar jugando, tiene que saltar cinco veces a pies juntos; los alumnos que pillan no pueden empujar a sus compañeros, solo tocarlos. Se alternan las parejas que pillan.
4. Se distribuyen libremente en un espacio delimitado. A la señal, realizan los siguientes ejercicios, sabiendo qué músculo se estira o elonga.
  - para isquiotibioperoneos (músculos posteriores del muslo): sentados con las rodillas extendidas, llevar las manos hacia adelante y mantener por diez segundos
  - para cuádriceps (músculos anteriores del muslo): de rodillas, acercar los glúteos a los talones con la espalda derecha y mantener por diez segundos
  - para músculos de la columna: inclinar el tronco hacia un lado y mantener por diez segundos

### Observaciones al docente

Al término de la actividad y como parte de la evaluación, es fundamental comentar con los niños y las niñas 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 contribuye a crear conciencia en los alumnos con respecto a la contribución de la educación física en su formación.

### Seguridad

5. Al inicio de la actividad, el docente explica brevemente la importancia de mantenerse dentro de los límites y seguir las instrucciones.
6. Se forman grupos de cuatro estudiantes con una colchoneta. Guiados por el profesor, aprenden cómo tomarla y trasladarla de diferentes formas (sobre la cabeza, de costado, de las esquinas) a lugares que él indica.
7. Al finalizar la clase, ordenan el material, verifican que el espacio utilizado esté libre de objetos y, en un diálogo con el profesor, plantean qué situaciones les parecieron riesgosas durante la clase. ® **Orientación**
8. El docente pregunta: ¿por qué hay que saber transportar y guardar los materiales de forma adecuada? Ellos pueden responder:
  - para evitar accidentes como tropiezos o resbalones
  - porque algunos puedan causar heridas si no se manipulan correctamente ® **Orientación**

**Observaciones al docente**

Es importante que los alumnos participen con ropa y calzado adecuados que les permitan movilidad, seguridad y comodidad en los juegos. Hay que comentar con ellos la importancia de no portar relojes, aros, anillos, cadenas, pulseras o cualquier otro objeto con el que puedan lesionarse al realizar actividades físicas.

**Hábitos de higiene, postura y vida saludable**

9. Al finalizar la clase, el docente les pregunta qué ocurriría si no practicaran hábitos de higiene al término de la sesión. Luego les da cinco minutos para que practiquen los hábitos de higiene, como lavarse las manos, la cara, peinarse, cambiarse de polera y calcetines y ducharse si se cuenta infraestructura para ello. ® **Orientación**
10. El docente pregunta ¿qué es tener una correcta postura? Ellos pueden responder:
  - si estoy caminando, debo mirar hacia el frente y no hacia al suelo
  - debo mantener la espalda derecha sin que los hombros se proyecten (se vayan) hacia delante
  - mientras camino, debo mantener la espalda recta
11. Se ubican libremente por el espacio. A la señal, se desplazan según lo indique el docente: caminar sobre una línea trazada en el piso, manteniéndose erguido, con la espalda recta y la vista al frente.
12. Se colocan boca abajo, estirados, apoyados sobre los antebrazos en las puntas de los pies. A la señal del docente, se mantienen como una "tabla" durante diez segundos. Repiten cuatro veces.
13. Se ubican libremente por el espacio con un aro en la mano. A la señal, se sientan, manteniendo el cuerpo en equilibrio, la espalda recta y los brazos arriba con el aro paralelo a su cuerpo. Lo mantienen por treinta segundos y lo repiten varias veces.

**Observaciones al docente**

Educación Física y Salud contribuye al desarrollo de hábitos de higiene personal. De ahí la importancia de dedicar un momento de la sesión a este tema, explicando la conveniencia de traer las uñas cortas, tener el cabello recogido y lavarse las manos al terminar la sesión.