

## Actividades sugeridas por el programa

### Calentamiento

1. Guiados por el docente, elaboran una lista de actividades que pueden incluir en un calentamiento adecuado para diferentes deportes. El profesor designa grupos para que guíen un calentamiento durante la próxima clase. Luego comentan que les pareció la actividad.
2. Al inicio de la actividad, el docente les comenta que pueden utilizar el siguiente juego como un calentamiento en una actividad grupal. Se delimita un espacio en el suelo donde los estudiantes pueden moverse libremente y se escoge a un alumno para que inicie el juego: todos los estudiantes a los que ese alumno toque deben tomarse de la mano y cada vez que toquen a otro, este se une al grupo hasta que solo quede uno libre.

### Seguridad

3. El docente explica que deben reconocer algunas señales y saber qué significan cuando practican actividad física en lugares transitados por vehículos. Les muestra las siguientes imágenes y describen cómo los pueden orientar cuando realicen una carrera en la calle.

#### Ⓢ Orientación



4. El docente les plantea: "Imaginen que van en bicicleta hacia el colegio y encuentran las siguientes señales; ¿qué quiere decir cada una?" Ⓢ Orientación



5. El docente les explica la importancia de mantener un estado de alerta mientras practican el juego, para evitar chocar con otros. Luego delimita un espacio donde puedan moverse sin problemas. A la señal, se desplazan en distintas direcciones, evitando chocar con sus compañeros; es importante que estén atentos a los demás. Se pueden variar los tipos de desplazamiento: saltando con un pie, en dos pies, en cuclillas, entre otros.
6. El docente les pide, al principio y al final de la clase, que cuenten los materiales que usan para cuidarlos.

### Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7. El docente explica que las bebidas isotónicas contienen azúcares y otros componentes, mientras que el agua sirve para hidratarse. Luego les pide que expliquen la diferencia entre hidratarse con una bebida isotónica y con agua y comentan esas diferencias. Ⓢ Ciencias Naturales
8. El profesor les pide: "Registre en su cuaderno de Educación Física y Salud la cantidad de azúcares que contienen al menos tres jugos isotónicos y tres marcas de agua. Para esto, puedes revisar la información que incluyen las etiquetas nutricionales respectivas". Ⓢ Ciencias Naturales

9. El docente explica brevemente los efectos de la deshidratación. Luego muestra la siguiente imagen y les pide que analicen y describan qué otros efectos puede producir la deshidratación en el organismo. ® **Ciencias Naturales**



10. En parejas, analizan y recorren la espalda del compañero: uno se tiende boca abajo y el otro recorre su columna vertebral con un balón para que tome conciencia y trate de moverla sin cambiar de lugar. Luego invierten los roles y comentan cómo sintieron la columna del compañero.