



Actividades sugeridas por el programa

Hábitos para una vida activa

1. Dos equipos de jugadores se sitúan en dos filas frente a frente; cada alumno tiene su respectivo número. Todos llevan un pañuelo enganchado atrás, en la cintura. El profesor grita un número y los alumnos correspondientes se desplazan hacia el centro y tratan de arrebatarse el pañuelo. El jugador que lo logra anota un punto para su equipo. Gana el equipo que logre la mayor cantidad de puntos.
2. Se forma un círculo en el piso con aros, que deben sumar tres menos que los integrantes de un curso. Al centro se ubica otro círculo donde están los "perritos". El profesor dice "buscar casa", todos deben cambiar ubicación y los "perritos" intentarán llegar a un aro. Los alumnos que no puedan ingresar a un aro pasarán a ser los nuevos "perritos".
3. En parejas, se ubican de lado, apoyando el borde lateral del pie derecho en el borde lateral del pie derecho del compañero, y se toman de la mano derecha. El juego consiste en desequilibrar al compañero; el pie izquierdo puede moverse como pivote, pero el otro debe mantenerse fijo. Gana el que logro hacer perder el equilibrio al compañero. Se juega al mejor de tres y luego se cambia de pareja.

Observaciones al docente

Se sugiere incorporar actividades físicas al aire libre para el desarrollo de este objetivo de aprendizaje y explicar la importancia de planificar actividades físicas en contacto con la naturaleza. Se puede revisar la siguiente página web para elegir qué lugar visitar con sus estudiantes: <http://www.chile.travel/es/que-hacer/naturaleza/parques-y-reservas-naturales.html>

4. Se forman dos grupos por cancha. Se dibuja un círculo en el suelo y uno de los grupos se instala en su interior. El juego consiste en que los que están fuera "quemén" a los que están dentro en el menor tiempo posible. Para tal efecto, deben hacer que el balón ruede por el suelo y los alumnos saltan para evitar que toque sus pies. Luego cambian de rol.
5. Organizados en cuatro grupos, cada grupo tiene un color y se sitúa en la esquina de un cuadrado. Tienen que ser los primeros en adoptar determinada posición dice (sentados, de rodillas, etc.). El profesor dice la posición y dos colores. Los dos grupos respectivos cambian de sitio; el primero que llega y asume la posición, marca un punto.
6. Los estudiantes juegan paletas de playa en minicanchas de dos rectángulos separados por un cono. La pelota debe caer en el área correspondiente y o puede dar un bote antes de que el alumno la responda. Disputan seis puntos y cambian de compañeros.
7. Se distribuyen en el espacio delimitado por el docente. Uno persigue a los demás y cuando toque a uno, este se detiene cinco segundos y se convierte en perseguidor. El juego sigue hasta que todos hayan sido perseguidores.
8. Organizados en parejas, uno se sube a la espalda del otro y deben desplazarse sin que otra pareja los alcance. Cuando el que carga al compañero se sienta agotado, cambian de roles.
9. Se forman grupos de seis estudiantes. Cinco se tienden boca abajo y el sexto se tiende en forma perpendicular sobre ellos. A la señal, los que están abajo comienzan a girar, transportando al compañero que está arriba. Luego de ser transportado al lugar determinado se invierten los roles.