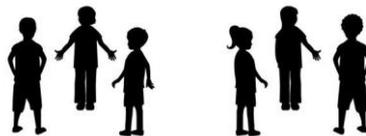


Actividades sugeridas del Programa

Calentamiento

1. El docente les explica a los estudiantes que cuando participan en actividades grupales, cada equipo ocupa un espacio que los demás deben respetar. Les pregunta: ¿cómo reconozco si estoy utilizando mi espacio? ¿qué debo hacer para respetar el espacio de mis compañeros? ® **Orientación**



2. Se distribuyen grupos de máximo cuatro integrantes con una pelota y forman un círculo. Uno lanza el balón a uno de sus compañeros dando un pequeño salto y el compañero la recibe de la misma manera. El que no salte al lanzar o recibir o a quien se le caiga la pelota, pierde uno de sus diez puntos. El juego termina cuando un alumno quede sin puntos.
3. Se ubican libremente por un espacio determinado con un balón bajo del brazo. A la señal, libre intenta golpear el balón del resto de sus compañeros con la palma abierta de su mano para que caiga al suelo. Es importante insistir en que solo deben golpear el balón y no al compañero. Por cada pelota que botan, suman una vida y pierden una cuando se les cae. Para seguir jugando, deben recuperar el balón.
4. Se agrupan en parejas con un aro en el suelo. Uno se ubica dentro del aro y otro afuera. Se toman de las manos y el que está al interior del aro trata de ingresar al que se encuentra fuera sin salir. Cuando lo consigue, cambian de roles.

Observaciones al docente

Antes de iniciar cualquier actividad, es necesario que el profesor haya analizado la propuesta didáctica, conozca el desarrollo del juego, cuente con los materiales necesarios y prevea la utilización del área.

Seguridad

5. Al inicio de la actividad, el docente les explica que al realizar actividad física, es importante identificar situaciones que pueden ser riesgosas, como desniveles o elementos cortopunzantes, entre otros. Luego los invita a explorar el lugar en que se realizará la clase y busquen elementos cortopunzantes, desniveles y otras situaciones de riesgo. Cuando los encuentran, se quedan en ese sitio y al término, el profesor observa con los demás cuál es la situación de riesgo identificada. ® **Orientación**



Observaciones al docente

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

6. Al inicio de la actividad, el docente explica la importancia de utilizar la cuerda en forma adecuada. Luego se agrupan en tríos y uno de ellos se sitúa entre los otros dos, sosteniendo una cuerda. Cuando el profesor lo señale, el alumno con la cuerda la hace girar cerca del suelo, mientras los otros saltan para evitar que los toque. Quien sea tocado por la cuerda, se ubica en el medio.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7. Al inicio de la actividad, el docente les explica que exponerse al sol sin un protector puede ser muy dañino para su piel. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado. Cuatro estudiantes serán soles (petos rojos), otros cuatro serán protectores solares (petos azules) y los demás, seres humanos. A la señal, deben evitar que los soles los alcancen. Si esto ocurre, se quedan inmóviles en un pie y los protectores solares pueden liberarlos, tocándolos con la mano. @ **Ciencias Naturales**
8. Al inicio de la actividad, el docente les explica la importancia de mantener una buena posición de la espalda. Luego los invita a ubicarse en posición cuadrúpeda invertida; deben mantener un objeto sobre el abdomen con el tronco alineado, de forma estática o desplazándose.



9. Se ubican libremente por un espacio delimitado con una hoja de diario. A la señal, caminan con la espalda erguida con la hoja sobre la cabeza. Se puede variar los objetos a utilizar, como conos o pelotitas.
10. Formados en parejas, los alumnos se ubican frente a frente en cuclillas. A la señal, dan pequeños saltos tocando repetidamente las palmas de sus compañeros, sin perder el control del cuerpo.
11. Se agrupan en hileras de máximo cinco integrantes y se ubican detrás de un tramo de diez metros marcado por un cono. El primero de cada hilera debe ponerse un cono sobre la cabeza y camina hacia el otro extremo a la señal del docente, evitando que el cono caiga al suelo y manteniendo una postura correcta. Al llegar al otro extremo, vuelve a la hilera con el cono en la mano y se lo entrega al compañero siguiente.

Observaciones al docente

En el siguiente sitio se puede ver el programa de televisión de la serie Escuela Saludable, dedicada a la promoción del cuidado de la salud individual y colectiva de los escolares:
http://www.youtube.com/watch?v=XGRy_s1nknM&feature=relmfu