

## Actividades sugeridas del Programa

### Calentamiento

1. Al inicio de la clase, el docente explica algunas actividades que pueden ser ejecutadas como parte de un calentamiento; por ejemplo: una caminata, un juego de persecución, una carrera suave. Luego plantea la siguiente pregunta: ¿por qué es importante realizar un calentamiento antes del ejercicio? Los alumnos pueden responder "porque aumenta la temperatura corporal y es más fácil moverse (mejora el rango de movimiento articular) y prepara al corazón para un esfuerzo mayor". @ **Ciencias Naturales**



2. El docente explica que harán un calentamiento por medio de un juego. A la señal, los alumnos corren libremente por un espacio delimitado. Al escuchar un aplauso o un silbido, saltan con las manos arriba. Para variar la actividad, se puede aumentar la cantidad de saltos por señal.



### Seguridad

3. El docente les comenta: "Usted y sus compañeros de clase van a participar en diferentes actividades físicas juntos este año. Recuerden que, al jugar con otros, es importante mostrar respeto y seguir las reglas."
  - ¿cuáles son algunos ejemplos de mostrar respeto y seguir las reglas en su vida diaria?
  - ¿cómo pueden mostrar respeto a sus compañeros?" @ **Orientación**
4. Al inicio de la actividad, el docente les explica que no solo es importante aplicar medidas de seguridad para su bien personal, sino también para el de sus compañeros. Luego se ubican en parejas con un bastón y se distribuyen libremente por el espacio de juego. Uno tiene los ojos vendados y su compañero lo guiará, evitando chocar con las otras parejas. Después invierten los roles. @ **Orientación**



5. Como actividad para el hogar y con ayuda de un adulto, los estudiantes elaboran un listado de reglas de seguridad que son importantes y que deben aplicarse en la clase de Educación Física y Salud y en el recreo. Al inicio de la siguiente clase, muestran sus trabajos y mencionan por qué seleccionaron esas medidas.

### Observaciones al docente

¿Qué es un entorno seguro y saludable? Se sugiere el siguiente sitio:

<http://www.youtube.com/watch?v=-5FFbgvVXY&feature=relmfu>

6. Entre todos los estudiantes forman un cuadrado y cada lado es un equipo. Es importante que dejen un espacio libre de un metro a cada lado del cuadrado. El docente explica que él es un carabinero y, a la señal de su pito, los dos lados que indique se cruzan corriendo sin chocar. Gana el equipo que respeta las reglas y se forma en primer lugar.

### **Hábitos de higiene, posturales y vida saludable**

7. El docente los invita a reflexionar sobre el tipo de colación que llevan el día de la clase de Educación Física y Salud y pregunta:

- ¿qué alimentos son saludables y beneficiosos para el cuerpo?
- ¿qué alimentos no son saludables, en qué nos pueden afectar? ® **Ciencias Naturales**



8. El docente pregunta qué ocurre en el cuerpo cuando se tiene sed. Reflexionan en grupos sobre la importancia de hidratarse durante el ejercicio físico. El profesor los estimula con preguntas como:

- ¿qué nos podría pasar si no tomamos agua?
- ¿qué ha pasado en el organismo cuando ya tienen sed?
- ¿cuál es la mejor manera de hidratarse? ® **Ciencias Naturales**

#### **Observaciones al docente**

Hay que recordar a los alumnos la importancia de mantenerse hidratado mientras practican actividad física y explicarles que la sed indica que se encuentran deshidratados.

9. Al finalizar la clase, el docente explica brevemente la importancia de mantener una buena postura en forma permanente. Con la ayuda de dos estudiantes, ejemplifica las posturas correctas e incorrectas para caminar, sentarse, transportar los materiales de la clase, etc.

10. El docente les solicita que escriban en el cuaderno Educación Física y Salud un listado de alimentos para una colación saludable y que expliquen cómo aportan energía para la actividad física. ® **Ciencias Naturales**

#### **Observaciones al docente**

Hay una guía de alimentación saludable para trabajar con el estudiante en [http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/Guías/Guía\\_profesorado\\_as.pdf](http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/Guías/Guía_profesorado_as.pdf)

11. Al finalizar la clase, se ubican en grupos de máximo cinco integrantes y el profesor les pide que expliquen la importancia de practicar los hábitos de higiene al término de la clase de Educación Física y Salud. Luego comentan la discusión con el curso. ® **Lenguaje y Comunicación**

12. Al finalizar la clase, los estudiantes se hidratan y practican hábitos de higiene.

