

Actividades sugeridas del Programa

Calentamiento

1. Al inicio de la clase, el docente les explica que el calentamiento debe tener actividades de desplazamiento, movilidad articular y estiramiento. Luego les pide que nombren algunos ejercicios que pueden incluir en un calentamiento y que señalen cuál es el tiempo ideal para ejecutar un adecuado calentamiento.



2. Se ubican libremente en el espacio y uno de ellos será el animador de la actividad. Cuando dé la señal, todos comienzan a saltar en dos pies y el que está dirigiendo lo hace en un pie e intenta atrapar al resto. Quien sea alcanzado, se convierte en el animador.



3. Se ubican libremente en el espacio. A la señal del docente, se desplazan lo más rápido posible sin correr y cada vez que se encuentren con un compañero, lo saludan chocando las manos derechas y diciendo frases en inglés, como *Hey whats up?*, chocando con las manos izquierdas y diciendo *Hey how's it going?* o tocándole el hombro y diciendo *I'm running late*. La idea es que se den la mayor cantidad de saludos en 45 segundos. ®

Inglés



Observaciones al docente

En <http://microcursos.inde.com/microcurso2/index.html> hay un microcurso de la editorial INDE que explica la importancia y la correcta ejecución del calentamiento.

Seguridad

4. Al inicio de la clase, el profesor les explica lo importante que es mantener los espacios ordenados y limpios, pues así se disminuye los riesgos que pueden sufrir. Luego les pregunta ¿qué pueden hacer para mantener ordenados y atractivos los espacios de la escuela y la comunidad para disfrutar y practicar una actividad física de manera segura?

® Orientación

5. Al inicio de la actividad, el docente les recuerda que deben utilizar de manera correcta y segura los materiales. Luego los invita a ubicarse libremente en el espacio con una botella vacía desechable de plástico de medio litro. Deben lanzarla con una mano, dar un giro y recibirla antes de que caiga al suelo, teniendo cuidado con los compañeros para evitar un accidente.
6. Al inicio de la actividad, el docente les explica podrían chocar con algún compañero durante el juego, por lo que deben mirar hacia los lados y considerar que hay otros alumnos que también están ejecutando la actividad. Luego se ubican en hileras de seis alumnos como máximo. El juego consiste en que la fila se desplaza caminando y el último corre rápidamente, se pone al principio y mantiene la caminata; entonces sale el que quedó último y repite la acción. Termina cuando el que inició el juego vuelve a su posición original.

7. La clase se divide en cuatro grupos que se sitúan en los extremos de una cruz marcados con conos separados a la misma distancia. A la señal, se desplazan hasta el extremo contrario; como todos se cruzarán en la mitad, tratan de esquivar a los demás. Hay que advertirles que tengan cuidado de no chocarse; el que se toque con otro, suma un punto. Ganan el estudiante y el equipo que menos puntos obtengan.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

8. Al inicio de la actividad, el docente les explica la importancia de mantener una alimentación saludable. Luego el grupo curso se divide en dos. El profesor dice una palabra relacionada con la alimentación; por ejemplo: calorías, saludable, comida, frutas, lácteos, verduras, entre otras. Ellos deben formar las letras con sus cuerpos y representar la palabra. Al completar la palabra, se les dicta una nueva. ® **Ciencias Naturales**

Observaciones al docente

El programa *5 al día* busca prevenir enfermedades crónicas no transmisibles mediante diversas actividades públicas y privadas: <http://www.5aldia.cl>

9. En parejas, se paran en un pie y uno empuja suavemente al otro, generando un pequeño desequilibrio que el compañero intentará compensar para mantener una postura correcta y equilibrada. Efectúan variantes: en cuclillas, sentados, en posición cuadrúpeda, con los ojos cerrados, etc.
10. Al inicio de la actividad, el docente les comenta que el siguiente ejercicio les permitirá estirar la musculatura de la espalda, que se puede ver afectada por una mala postura. Luego forman parejas, según altura y peso similares. Se colocan espalda contra espalda, con las piernas separadas y los brazos levantados. Uno toma al otro de las muñecas y suavemente se inclina hacia adelante, cargándolo sobre su espalda. El alumno cargado debe mantenerse relajado y con la cabeza colocada naturalmente. Luego invierten los roles.
11. Al inicio de la actividad, el docente les explica la importancia de hidratarse con agua. Ellos tienen una botella de medio litro vacía. A la señal, recorren el patio en busca de un lugar donde llenar su botella con agua y volver saltando donde el profesor. Al llegar, deben tomar el agua en el menor tiempo posible. Luego el docente les pregunta:
- ¿qué rol cumple el agua en nuestro organismo?
 - ¿por qué es importante beber agua para hidratarnos? ® **Ciencias Naturales**



12. En la clase anterior, el profesor les pide que lleven un gorro protector para la clase. Al inicio de la actividad, el docente les explica que la exposición continua al sol puede ser riesgosa para ellos. Para evitar este riesgo, pueden utilizar protectores solares y gorros. A la señal, lanzan el gorro hacia arriba e intentan que caiga en la cabeza de la forma correcta. Una de las variantes es que giren e intenten ponerse el gorro sin ayuda. Luego lo realizan en parejas. ® **Ciencias Naturales**

Observaciones al docente

Es muy importante beber agua o agua de frutas después de las sesiones de trabajo, como una forma de recuperar la hidratación corporal. Asimismo, se sugiere fomentar hábitos saludables después de realizar la actividad física, como por ejemplo, lavarse las manos, comer colaciones saludables, cambiarse de ropa después de la práctica de ejercicio, entre otras.