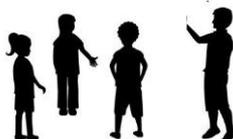


Actividades sugeridas por el programa

Calentamiento

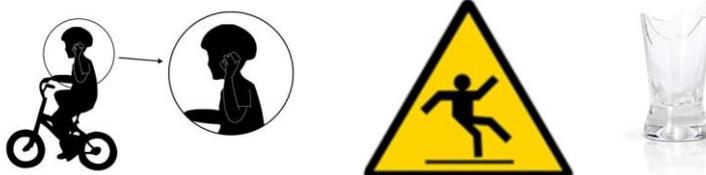
1. Al inicio de la clase, el docente les explica que el calentamiento debe incluir actividades de desplazamiento y de estiramiento. Luego los invita a nombrar algunas actividades físicas que pueden realizar para un calentamiento y cuál es el tiempo ideal de un calentamiento correcto.



2. Se ubican en parejas. A la señal, intentan tocar la parte señalada del cuerpo del compañero sin que este lo toque; por ejemplo: la espalda.

Seguridad

3. Al inicio de la clase, el docente los invita a explorar el entorno e identificar situaciones que pueden ser riesgosas durante la clase de Educación Física y Salud. Luego las dan a conocer al curso y analizarán cada situación, guiados por el docente.
4. Al inicio de la actividad, el profesor les comenta que es importante respetar la señalización del tránsito. Una que vemos siempre es el semáforo y sus colores cumplen funciones importantes: el rojo significa detención; el amarillo, precaución y el verde, continúe. El curso se divide en peatones y conductores. Estos van por el centro de la pista y los peatones, por fuera. El profesor tiene un semáforo de cartón o una señal de paso de peatones. Cuando lo muestra, los respectivos grupos pueden seguir o deben detenerse. Luego de un tiempo, invierten los roles.
5. Al inicio de la actividad, el docente les comenta sobre la importancia de utilizar los materiales en forma segura. Luego se ubican en parejas con un balón a una distancia de dos metros entre sí. A la señal, uno lanza el balón desde la altura del pecho, pero no puede hacerlo hasta que su compañero tenga los brazos adelante y esté preparado para la recepción; por ejemplo: no puede lanzar si el compañero está mirando para otro lado.
6. Al inicio de la clase, el docente les pide que observen las siguientes imágenes, describan cómo podrían dañar su cuerpo mientras practican actividad física y qué medidas de seguridad pueden adoptar.



Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7. El docente mientras reparte a cada pareja una imagen de distintas posturas que uno adopta en la vida diaria. Les comenta la importancia de mantener la espalda recta y erguida, para así tener una buena postura. Luego, uno de ellos camina erguido y con la espalda recta y el otro lo hace con la espalda curvada y en una mala postura. Caminan así por un minuto y luego invierten roles. Después analizan la correcta postura.



Observaciones al docente

En <http://microcursos.inde.com/microcurso1/index.html> hay un microcurso de Editorial Inde que explica ejercicios contraindicados para la columna cervical.

- Al inicio de la clase, el docente les explica la manera correcta de sentarse en una silla (con los pies firmes sobre el piso y la espalda recta). Luego llevan una silla al patio del colegio. En parejas, uno se sienta como lo hace todos los días durante las clases. El profesor invita a los compañeros a analizar las posturas e identifican las correctas y las incorrectas. Se sugiere que tengan esta imagen para que hagan las correcciones pertinentes junto con el docente.



- Se sientan en la misma silla con la espalda recta y pegada al respaldo, los dos pies apoyados en el suelo y los codos flexionados en 90°. Intentan llevarlos hacia atrás, como si estuviesen pegando codazos a sus espaldas. Lo repiten diez veces.



- Al finalizar la clase, el profesor les pide que lleven su mochila o bolso con sus implementos para la clase de Educación Física y Salud. Imprime la imagen y se las reparte. En parejas, analizan la forma correcta de llevar sus bolsos, guiados por el docente.



- Al final de la clase, en grupos de cinco estudiantes, comentan las prácticas de higiene para una salud adecuada: revisan sus uñas, reflexionan sobre el cuidado de los pies y el uso de calcetines y zapatillas deportivas, y lo registran en su cuaderno de Educación Física y Salud.