

## Actividades sugeridas del Programa

### Calentamiento

1. Al inicio de la clase, el docente comenta a los estudiantes que hoy van a realizar variadas actividades físicas. Luego les pide que comiencen a caminar al ritmo de una música lenta y muevan un brazo, después el otro y a continuación realizan un estiramiento de la musculatura de las piernas. Luego les pregunta:
  - ¿cómo nos va a ayudar esta actividad al inicio?
  - ¿para qué es importante el calentamiento?



2. Los estudiantes se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal del docente, se desplazan en una carrera continua a distintas velocidades (lento, rápido). Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies), de espalda o lateralmente.



3. Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal, comienzan a desplazarse y cada cierto tiempo (marcado por un aplauso del profesor) saltan hacia arriba, tratando de alcanzar la mayor altura. Como variación, se pueden desplazar en parejas y ver quién puede saltar más alto.

### 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 comenzar la clase, el docente plantea la siguiente pregunta: ¿cómo se saben ustedes si están preparados para comenzar la clase? Los estudiantes dan diversas respuestas, como "tengo puestas mis zapatillas y ropa adecuada para la clase, sigo las instrucciones, escucho al profesor, me uno rápido al grupo, me mantengo dentro de los límites establecidos por el profesor", entre otras.
5. Antes de comenzar la actividad, el docente recuerda que es importante revisar que los espacios que usarán estén libres de obstáculos. Guiados por el profesor, buscan elementos que pueden ser peligrosos, como hoyos, piedras, postes, terreno mojado, etc., y toman medidas de seguridad; por ejemplo: agrupar las piedras lejos del lugar donde van a trabajar, señalar los postes u hoyos, etc.
6. Se ubican en grupos de cinco integrantes y cada grupo tienen cinco conos. A la señal del profesor, caminan por el entorno, identifican cinco lugares de riesgo que pueden producir accidentes y lo señalan con un cono. El docente reúne al curso y comentan los riesgos identificados:
  - ¿por qué esto es un riesgo?
  - ¿qué accidente puede provocar?



### Observaciones al docente

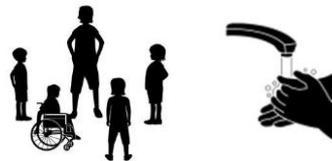
El juego es una actividad que los niños realizan esencialmente para disfrutar. Les gusta especialmente repetir la actividad, descubriendo que mejora el cumplimiento de la tarea en cada intento. Por medio del juego, se incorporan voluntariamente a actividades que le proporcionan experiencias de aprendizaje placenteras, al tiempo que explora y mide sus posibilidades. Los juegos son actividades que los niños practican en forma cotidiana dentro y fuera de la escuela; cumplen una función importante para su desarrollo y constituyen una herramienta que favorece la autoestima sobre todo. Su característica básica consiste en que se establecen y aceptan normas mínimas, generalmente propuestas por los mismos niños.

### Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7. Al inicio de la clase, los estudiantes comentan por qué es importante mantener una postura adecuada en distintas situaciones motrices. Por ejemplo: ¿qué sienten cuando pasan mucho tiempo parados, sentados o acostados en la misma posición?



Al final de la clase y guiados por el docente, comentan acerca de la importancia de desarrollar hábitos de higiene; por ejemplo: ¿qué puede pasar si no se lavan las manos después de la clase de Educación Física y Salud? Después de responder, van al baño a limpiar sus manos y caras. ® **Ciencias Naturales**



8. A partir de una lámina que muestra distintas acciones de higiene, el docente explica la importancia de practicar estos hábitos de forma permanente. Luego les pregunta: ¿por qué es tan importante practicar estos hábitos? ¿qué acción es importante hacer al término de la clase? ® **Ciencias Naturales**



9. Se ubican libremente en un espacio determinado. Cuatro alumnos deben pillar a sus compañeros con balones de espuma que representen frutas necesarias para nuestra alimentación. Cuando un estudiante es alcanzado, adopta la posición de la fruta seleccionada; un compañero lo puede liberar si le toca la espalda. Luego se invierten los roles. ® **Ciencias Naturales**
10. El docente explica la importancia de consumir alimentos saludables y menciona algunos que deben estar incluidos en el desayuno. Los invita a representar diferentes alimentos saludables del desayuno (frutas, lácteos, cereales). Luego se agrupan para formar el desayuno que el profesor diga. Al término, mencionan por qué es importante un desayuno saludable. ® **Ciencias Naturales**

### Observaciones al docente

El programa *5 al día* pretende prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, mediante diversas actividades públicas y privadas; se puede ver en <http://www.5aldia.cl>

11. Se ubican libremente por el espacio en posición cuadrúpeda. Sobre la espalda tienen que mantener un objeto (pelotas de papel, hojas o conos) mientras realizan circuitos sencillos desplazándose hacia delante. Como variación, se pueden incrementar los objetos sobre la espalda.



12. Cada estudiante sostiene un bastón detrás de su cabeza, tomado por los extremos con las manos. A la señal, comienzan a desplazarse libremente por el espacio de juego, manteniendo la espalda recta y erguida. Para variar la actividad, se puede cambiar las direcciones y velocidades del desplazamiento.

