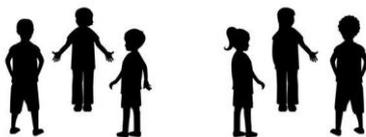


Actividades sugeridas por el programa

Calentamiento

1. Al inicio de la clase, el docente les pregunta:
 - ¿por qué es importante realizar un calentamiento?
 - ¿qué actividad podemos hacer hoy como calentamiento?



2. Se distribuyen libremente en un espacio determinado. Uno de ellos representará a un zorro, por medio de un pañuelo colgado en su espalda. A la señal del docente, el zorro intenta de pillar a los demás, tocándoles alguna parte de su cuerpo con su mano. Si los alcanza, deben quedarse sentados. El zorro debe tener cuidado, porque los compañeros pueden quitarle la cola aunque estén sentados. Cuando se la roban, se intercambian de rol.
3. Se distribuyen libremente en un espacio determinado en posición cuadrúpeda. A la señal, comienzan a desplazarse, evitando chocar con sus compañeros. Pueden ir variando los desplazamientos: correr o desplazarse en parejas, entre otras.



Seguridad

4. Al inicio de la actividad, el docente les comenta que deben seguir las instrucciones que dará. Luego se ubican libremente por un espacio delimitado. A la señal, se desplazan caminando a pasos agigantados, mientras el profesor va dando algunas indicaciones; por ejemplo: que se inclinen hacia atrás, hacia adelante o hacia el lado. Una variante puede ser aumentar la velocidad.
5. El docente les explica lo importante que es tomar medidas de seguridad antes de la clase, como saber dónde se encuentran las vías de escape. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado; en las esquinas se colocan aros que simulan ser salidas de escape. Tras la señal, los estudiantes se desplazan en diferentes direcciones, evitando entrar en los aros. Cuando el docente diga "vías de escape", todos deben correr, ingresar en un aro y ayudar a sus compañeros para que nadie quede fuera. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies).

Observaciones al docente

Se sugiere descargar el material de

http://www.onemi.cl/sites/default/files/volante_para_campana_de_eventos_masivos_-_recomendaciones.pdf y usarlo con los estudiantes para adoptar medidas de seguridad frente a alguna situación de emergencia durante la clase de Educación Física y Salud.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

6. El docente les recuerda lo importante que es tomar medidas de seguridad antes de la clase. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio delimitado y se define una zona segura. Corren por el lugar y, a la señal, deben llegar lo antes posible al sitio seguro. Deben apoyar a quienes aún no ha llegado, dándole ánimo.
7. Como actividad para el hogar y con ayuda de un adulto, los estudiantes elaboran un listado de los implementos que debe traer para lavarse al término de la clase de Educación Física y Salud. En la siguiente clase, muestran sus trabajos y mencionan por qué seleccionaron esos útiles. Desde entonces los traen y los utilizan al final de la clase.

® Orientación

8. El profesor les pide: "De las siguientes imágenes, encierre en un círculo aquellas cosas que le permiten protegerse del sol cuando realiza actividad física". ® **Ciencias Naturales**



9. El docente les explica que la exposición solar puede ser dañina y agrega que existen medidas de protección como utilizar lentes de sol, bloqueadores solares y gorro. Luego los invita a realizar el siguiente cuadro y hacer su propia grafica de la protección solar durante la semana. ® **Ciencias Naturales**
10. Al inicio de la clase, el docente les explica la importancia de cada una de las acciones representadas por las imágenes. Ellos recortan y pegan en forma ordenada las imágenes que buscara con ayuda de un adulto y que representan las acciones que deben practicar al término de la clase de Educación Física y Salud. ® **Ciencias Naturales**

Mi protección solar de esta semana					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Filtro solar					
Sombrero					
Lentes de sol					

Observaciones al docente

Educación Física y Salud contribuye al desarrollo de hábitos de higiene personal. De ahí la importancia de dedicar un momento de la sesión a este tema, explicando la conveniencia de traer las uñas cortas, tener el cabello recogido y lavarse las manos al terminar la clase.

11. Al finalizar la clase, el docente les recuerda que al término de la clase deben cambiarse de polera, lavarse manos y cara y contar y guardar sus materiales y útiles de aseo.

