

Actividades sugeridas por el programa

Calentamiento

1. Al inicio de la clase, el docente explica lo importante que es realizar un calentamiento para que el cuerpo se prepare frente a un esfuerzo físico mayor. Luego les pregunta:
 - ¿qué pasaría si no realiza un calentamiento?
 - ¿están de acuerdo en que deben realizar un calentamiento?



2. Frente a un tramo de cinco metros marcados con conos, se agrupan en hileras de un máximo de cuatro integrantes con un balón. A la señal, el primero de cada hilera avanza con el balón, empujándolo con las manos por el suelo de ida y vuelta. Al regresar, se lo entrega al siguiente de la hilera, quien realiza el mismo ejercicio. Gana el equipo que termina más rápido.
3. Se distribuyen libremente por un espacio delimitado. A la señal del docente, se desplazan corriendo y cuando se encuentran con un compañero, se ubican frente a frente, se dan un golpe de manos dando un salto y siguen avanzando. La actividad puede variar, permitiendo solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies).



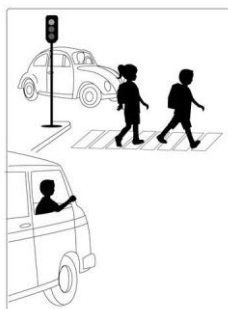
4. Se ubican libremente por un espacio determinado con un balón bajo del brazo. A la señal, intentan golpear la pelota de los demás con la palma abierta de su mano libre para que caiga al suelo. Es importante insistir en que solo deben golpear el balón y no al compañero. Por cada balón que botan, suman una vida y pierden una cuando se les cae. Para seguir jugando, deben recuperar la pelota.
5. Agrupados en parejas, se ubican frente a frente en cuclillas. A la señal, dan pequeños saltos tocando repetidamente las palmas de sus compañeros, sin perder el control del cuerpo.

Seguridad

6. Al inicio de la clase, el docente les pregunta: ¿cómo se pueden correr y saltar durante la clase en forma segura?
7. El docente advierte que deben tener mucho cuidado cuando juegan en la calle, ya que podrían sufrir un accidente. Les pregunta si han visto los semáforos y qué colores tienen. Ellos explican qué significan los colores y qué cuidados deben tener cuando realizan actividad física en lugares muy transitados. ® **Orientación**



8. Se dividen en grupos de cuatro integrantes y el profesor les entrega la siguiente imagen:



Luego, guiados por el docente, hacen una lista con los cuidados que hay que tener al cruzar la calle cuando se está realizando actividad física. ® **Orientación**

9. Se distribuyen libremente por un espacio determinado y se ubican 15 aros en suelo. A la señal, comienzan a correr entre los aros sin entrar en ellos. Cuando el docente diga "seguro", deben ingresar a uno de los aros, que representan la zona de seguridad. Luego siguen la actividad.

Observaciones al docente

Es básico delimitar las áreas o espacios de trabajo para tener un adecuado control y observación de la forma de actuar de todos los niños. Además, de este modo aprenden con mayor facilidad a controlar los materiales e implementos y el espacio personal para evitar choques y empujones.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

10. El docente les explica la importancia de utilizar protectores solares y los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado. Cuatro estudiantes serán soles (petos rojos), otros cuatro serán protectores solares (petos azules) y los demás, seres humanos. A la señal, los humanos deben evitar que los soles los alcancen. Si esto ocurre, deben quedarse inmóviles en un pie. Los protectores solares pueden liberar a sus compañeros, tocándolos con la mano.
11. Los alumnos se agrupan en hileras de máximo cinco integrantes y se ubican detrás de un tramo de diez metros marcados por un cono. El primero de cada hilera se debe colocar un cono lenteja sobre la cabeza y a la señal del docente debe caminar hacia el otro extremo evitando que el cono caiga hacia el suelo, manteniendo una correcta postura. Al llegar al otro extremo vuelve a la hilera y le entrega el cono al compañero siguiente.
12. Se ubican libremente en un espacio determinado con una pelotita de papel en la cabeza. A la señal, caminan con la espalda erguida y manteniendo la pelotita sobre la cabeza. Se puede variar los objetos (conos u hojas de diario, entre otros).

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.