

## Actividades sugeridas por el programa

### Calentamiento

1. Al inicio de la clase, el docente les pregunta:
  - ¿qué elementos debe tener un calentamiento?
  - ¿cuál es la importancia del calentamiento?



2. Se divide al curso en cuatro grupos que estarán identificados por petos. Uno será el encargado de pillar al resto de los equipos. A la señal, debe atrapar a la mayor cantidad de integrantes de cada grupo. Aquellos que son alcanzados, deben mantenerse en un pie. Un compañero los puede liberar si les toca el pie que está en el aire.



3. Se ubican libremente en el espacio. Uno debe tener los brazos pegados al cuerpo. A la señal, se desplazan por medio de saltos y el que tiene los brazos junto al cuerpo debe pillar al resto también saltando. Si se alcanza a uno, siguen saltando agarrándose de las manos. De este modo se va creando un grupo grande hasta que están todos los integrantes del curso.

### Seguridad

4. Guiados con el docente, conversan sobre conductas que evitan riesgos al realizar actividad física; por ejemplo:
  - no empujar a un compañero
  - respetar los espacios delimitados
  - reconocer obstáculos que pueden ser peligrosos

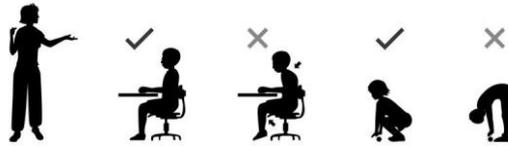


5. Al inicio de la actividad, el docente explica lo importante que es mantener un estado de alerta durante las actividades grupales. Luego les pide representen la conducción de un auto solo con las manos, evitando chocar con los demás. Después hacen lo mismo en un espacio más reducido.
6. Se distribuyen libremente por el espacio y juegan a que conducirán a la velocidad pedida por el docente, utilizando las marchas de su auto. El objetivo es que descubran que a mayor número de marcha, mayor velocidad alcanza su auto. También usarán la marcha atrás para favorecer el desplazamiento de espaldas. Se puede utilizarse la música a diferentes ritmos, para que perciban la relación entre velocidad y ritmo.



### Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7. En parejas y luego de una breve presentación del docente, corrigen sus posturas corporales en distintas situaciones: recoger un objeto del suelo, caminar, sentarse en una silla, etc.



8. Se organizan en parejas, de pie y frente a frente. A la señal, se irán ubicando según se les indique, a la derecha, izquierda, abajo, sobre del compañero.
9. Al finalizar la clase, el docente recuerda que es importante que cambien su tenida deportiva; ellos se cambian luego de asearse.

### Observaciones al docente

El siguiente programa de televisión explica la importancia de la higiene personal:

<http://www.youtube.com/watch?v=gauN2amGfrc&feature=relmfu>

10. Cada estudiante tiene una hoja de papel en una mano y se la pone sobre en los labios. Inspiran, intentando aguantarla pegada a la boca, y después soplan lo más fuerte posible, tratando de enviarla lo más lejos posible y manteniendo una postura correcta.



11. Forman parejas. Uno se tiende boca abajo y el otro se ubica a un costado con una pelota que debe pasar por el cuerpo del compañero con una leve presión. Cada que vez que el balón pasa por una parte de su cuerpo, el que está tendido aumenta el grado de tensión muscular; después hace el proceso inverso: relaja cada zona corporal por donde pasa la pelota.

