

Actividades sugeridas por el programa

Calentamiento

1. Guiados por el docente, explican qué tipos de actividades físicas pueden realizar todos los días como calentamiento. El docente les pregunta: ¿sirve un calentamiento para preparar al organismo para un esfuerzo físico mayor? ¿por qué? ® **Lenguaje y Comunicación**



2. El docente les adelanta que, por medio del siguiente juego, prepararán su organismo para un esfuerzo mayor. A la señal y durante 30 segundos, deben contar y dar la mayor cantidad de abrazos. Pueden variar los tipos de abrazos: del payaso (golpeando las espaldas), en tríos, cuartetos, entre otros.
3. Al inicio de la actividad, el profesor les explica que también es importante incluir actividades de flexibilidad en el calentamiento. Luego se tienden boca abajo sobre una colchoneta. A la señal, suben una pierna con la rodilla extendida y mantienen durante 15 segundos, cuidando de no extender la columna; luego cambian de pierna.



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. El docente comenta que la bicicleta es un medio de transporte, pero es necesario tomar algunas medidas de seguridad para poder utilizarla de manera segura. Luego les pide que, con ayuda de un adulto, anoten en su cuaderno de Educación Física y Salud seis elementos necesarios para poder andar en bicicleta de forma segura. ® **Orientación**
5. Agregan a la imagen otras medidas de seguridad que incorporarían para andar en bicicleta de forma segura.



Observaciones al docente

Hay información sobre los cuidados para andar en bicicleta en <http://www.bicultura.cl/content/view/1140311/Ley-de-Transito-y-bicicletas.html>

6. Por medio de las siguientes imágenes, el docente explica la importancia de reconocer estas señales cuando uno realiza una actividad física en la calle. Luego pide que describan las señales del tránsito que deben respetar cuando caminan o andan en bicicleta en la calle. ® **Lenguaje y Comunicación**



7. Al principio de la clase de Educación Física y Salud, los estudiantes cuentan los materiales que usarán durante la sesión. Al término los cuentan nuevamente para evitar la pérdida de materiales. ® **Orientación**

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

8. El docente les muestra las siguientes imágenes y les pregunta por qué es importante hidratarse con agua y no con una bebida gaseosa. Guía sus respuestas y les explica la importancia de beber agua. ® **Ciencias Naturales**



9. En tríos, un alumno se ubica al centro de pie con los ojos cubiertos y en posición rígida, y los compañeros lo mueven en distintas direcciones. Luego alternan funciones.
10. El docente les comenta que es importante mantener una postura adecuada para el siguiente ejercicio: la espalda recta y mirar hacia el frente. En posición cuadrúpeda, a la señal elevan una pierna con la rodilla en noventa grados, mantener por quince segundos y cambiar de pierna.

