

Actividades sugeridas por el programa

Hábitos para una vida activa

1. Guiados por el docente, planifican una cicletada y caminata en lugares cercanos a su escuela para un sábado. Para difundir la actividad, es importante que elaboren afiches y registren la actividad en un horario en su cuaderno de Educación Física y Salud.
2. Guiados por el docente, planifican durante la clase un campeonato de fútbol mixto. Cada equipo se integra por seis estudiantes. Los partidos tendrán una duración de cinco minutos y solo las damas podrán anotar goles. Si hay empate, el docente sortea quién sigue jugando con una moneda. Algunos se encargarán de llevar el registro de goles y de partidos ganados.
3. Guiados por el docente, planifican una corrida familiar en lugares cercanos a su escuela para el 6 de abril, día mundial de la actividad física. Puede hacerse en plazas, centros deportivos o la escuela, entre otros lugares. Lo importante es que al menos un familiar de cada alumno asista a la jornada. Además, los estudiantes deben preparar afiches de la jornada y tomar medidas para abastecer de agua a los asistentes.
4. Guiados por el docente, planifican una cicletada para un día sábado. Es importante que hagan difusión; pueden elaborar afiches e invitaciones para que participen los papás.
5. En parejas y amarrados en un pie, caminan de un extremo de la cancha al otro. Como variantes, pueden saltar en un pie o correr. Van cambiando las parejas.
6. Forman hileras de cinco alumnos a una distancia de un metro entre cada uno. El que está al último salta sobre sus compañeros, de pie con el tronco inclinado hacia abajo y se ubica un metro más adelante del primero. El que queda último comienza nuevamente la rutina.
7. Se forman equipos de diez estudiantes. Se enfrentan dos equipos: los médicos y las bacterias, que deberán estar acostados tomados de las manos. Los médicos tienen que separar a las bacterias. Cuando lo consiguen, se invierten los roles.
8. Guiados por el docente, planifican un campeonato de algún deporte para hacerlo en los recreos con los otros cursos de su nivel.
9. Se dividen en cuatro grupos; cada grupo trabaja en una estación diseñada para grupos musculares distintos.
 - piernas
 - tronco
 - espalda
 - brazos.El docente explica la importancia de tener una buena postura y buen equilibrio muscular del cuerpo.
10. En hileras de cinco personas, se trasladan con distintos tipos de salto entre dos puntos ubicados a unos 10 o 15 metros entre sí.

Observaciones al docente

Se sugiere incorporar actividades al aire libre y explicar la importancia de planificar actividades físicas en contacto con la naturaleza. Se puede revisar la siguiente página para ver qué lugar visitar con los estudiantes: <http://www.chile.travel/es/que-hacer/naturaleza/parques-y-reservas-naturales.html>

11. El profesor enseña varios tipos de ejercicios que ayuden a la flexibilidad y la movilidad articular para preparar el organismo para la actividad física y para una buena práctica deportiva en forma autónoma.
12. Se ubican en hileras de seis personas. Cada hilera debe recorrer diez metros con un compañero sobre su espalda.
Ubicados en parejas, uno se tiende en el suelo y abre y cierra las piernas, permitiendo que su compañero salte adentro y afuera. Es importante que el profesor recuerde el cuidado y el respeto que deben observar con sus compañeros.