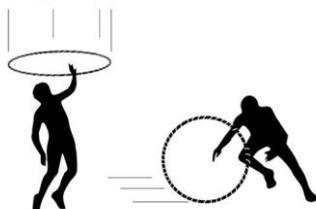


Actividades sugeridas por el programa

Ejercicios en entorno natural

1. El profesor esconde en el patio del colegio un cono, un aro, un peto, un balón y una cuerda. Se forman grupos de seis estudiantes para buscarlos en un área delimitada por el docente. Gana el equipo que recolecte la mayor cantidad de implementos.
2. En el patio, cada estudiante tiene un aro. Lo tienen que hacer rodar, tratando de pasar por el centro mientras gira. Puede variar los lanzamientos: desde arriba, rasante, con la mano menos hábil, con las dos manos.



3. En parejas, forman un círculo. Uno de cada pareja está de pie con las piernas separadas y el otro se ubica debajo de él. Tres alumnos quedan sin parejas, fuera del círculo. A la señal, todos cambian de caseta para refugiarse y los que los que están afuera buscan dónde incorporarse.

Observaciones al docente

Esta unidad también se puede desarrollar en el medio acuático. Para la seguridad de los estudiantes y el docente, se sugiere ver <http://www.efdeportes.com/efd92/salvam.htm>

4. En tríos, se ubican dentro de un aro. A la señal, se desplazan en forma coordinada por todo el colegio, recolectando la mayor cantidad de piedras en tres minutos. Luego varían los tríos.
5. Se cuelgan firmemente varias cuerdas en un árbol. En grupos de cinco estudiantes, se suspenden de cada cuerda y se balancean en el aire durante diez segundos. Los demás están atentos por si hay una caída. Luego invierten roles.
6. Se ubican en un área verde del colegio o en un sector similar. Se forman equipos de diez: ocho forman un círculo y dos quedan en el medio. Los del círculo se hacen pases entre ellos y los del medio intentan tocar el balón. Cuando lo consiguen, se invierten los roles.
7. Cuatro voluntarios sostienen cestas (pueden ser cajas de cartón o papeleros). El resto se dispersa y tiene pelotas de papel. A la señal del docente, los que tienen los cestos corren y los demás intentan encestar a distancia. Las pelotas que rebotan pueden ser jugadas por cualquier compañero. Cada cierto tiempo cambian de rol.

Observaciones al docente

Se sugiere consultar descargar el material de http://www.onemi.cl/sites/default/files/folleto_para_campana_contra_incendios_forestales_-_recomendaciones.pdf y usarlo con los alumnos para adoptar medidas de seguridad frente a alguna situación de emergencia durante la clase de Educación Física y Salud o en alguna visita a un cerro.

8. Se forman grupos de siete estudiantes. Seis se mantienen firmes, formando una pirámide. El séptimo jugador se ubica a cinco metros de distancia con un balón. Lo lanza rodando para intentar tocar, y así derribar, al mayor número de compañeros (bolos) posible. Los que sean tocados deben imitar la caída de un bolo. Luego cambian de rol.



Observaciones al docente

En esta actividad colocar a los jugadores (bolos) sobre colchonetas para que expresen mejor la caída.

9. Se distribuyen libremente por el espacio delimitado por el docente. Dos voluntarios (cazadores) intentan cazar con la pelota a los demás. Los que son alcanzados se convierten en cazadores, que pueden pasarse la pelota, pero nunca desplazarse con ella. El juego finaliza cuando todos hayan sido alcanzados.
10. En parejas en el patio del colegio, uno se sube sobre otro (a caballo). Entre las parejas se lanzan un balón. Si a un jinete se le cae la pelota, se convierte en caballo y este, a su vez, en jinete.

Observaciones al docente

Para actividades físicas en un ambiente acuático, se sugiere ver los primeros auxilios que se pueden aplicar en un caso de emergencia en:

<http://salvavidas-cusesa.cl/pags/prim.html>

http://www.botesalvavidas.cl/index.php?option=com_content&view=article&id=149&Itemid=188