

## Actividades sugeridas del Programa

### Calentamiento

1. Los alumnos se ubican en un espacio delimitado. Dos a tres estudiantes usan un peto y deben pillar a los demás. Los que son alcanzados adoptan la posición de tortuga (de espalda sobre el suelo moviendo brazos y piernas). Para volver al juego, un compañero que esté libre los debe girar. Se sugiere ir cambiando a los estudiantes que pillan.



### Observaciones al docente

Antes de iniciar cualquier actividad, es necesario que el profesor haya analizado la propuesta didáctica, conozca el desarrollo del juego, cuente con los materiales necesarios y prevea la utilización del área.

2. Al inicio de la unidad, el docente les explica lo importante que es hacer un calentamiento; por ejemplo: permite que aumente la temperatura corporal, prepara al organismo para un esfuerzo mayor, entre otros.



3. Los estudiantes se ubican en el espacio. Cada uno debe tener un pañuelo o algún elemento como una tela colgando en su espalda. A la señal del docente, deben sacar la mayor cantidad de pañuelos a los compañeros, evitando que les quiten el suyo. Después de quitar un pañuelo, deben devolvérselo para que pueda seguir jugando. Cada alumno tiene que contar cuántos ha conseguido.



4. En parejas, se toman de las manos y giran hacia la derecha y la izquierda, sin soltarse. Como variantes, pueden ingresar un pie hacia el centro y luego sacarlo, y crear diferentes movimientos.
5. Se ubican libremente en el espacio, entrelazan las manos, mantienen los brazos arriba, flexionan el tronco y llevan los brazos hacia los lados.

### Observaciones al docente

En <http://microcursos.inde.com/microcurso2/index.html> hay un microcurso de la editorial INDE que explica la importancia y la ejecución correcta del calentamiento.

### Seguridad

6. El docente pregunta ¿qué cosas hay que recordar para participar de manera segura en las diversas actividades durante la clase? Ellos pueden responder:
  - si estoy saltando la cuerda, tengo recordar que mi espacio personal es más grande para no golpear a otro compañero
  - no debo colgarme sobre los arcos que no están adosados al piso
7. El docente les explica la importancia de utilizar el material de manera segura. Los estudiantes se ubican en una fila (uno al lado del otro). Cada uno sostiene en su mano un bastón de madera (o un palo de escoba) de 30 centímetros. A la señal, lo lanzan sobre el hombro hacia adelante lo más lejos posible. Para recogerlo, deben esperar que todos hayan lanzado y que el docente dé la indicación respectiva.

**Observaciones al docente**

El modelo básico de trabajo es el juego, principal motor a partir del cual los niños aprenden a aceptar reglas, adoptan comportamientos y asumen formas de actuación. Por ello es importante no excederse en la definición de reglas, sino más bien cuidar que las reglas básicas queden claras y se cumplan.

8. Se ubican en parejas. Uno de ellos debe cerrar los ojos y el otro guía el camino. Lo más importante es que lo guíe de manera segura para evitar el riesgo personal. ®

**Orientación****Hábitos de higiene, posturales y vida saludable**

9. El docente explica la importancia de considerar las porciones de comida que se debe consumir. Luego les pregunta ¿cómo se puede saber la cantidad de comida que se necesita? ® **Ciencias Naturales**
10. El docente les pregunta ¿cuál es la postura adecuada para levantar objetos desde el suelo para cuidar la espalda? Utilizando un bastón ubicado en el suelo, les muestra que cada vez que recojan un objeto, deben flexionar las rodillas y mantener la espalda derecha. Los alumnos practican la actividad diez veces.

**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.

11. Los estudiantes se ubican libremente en el espacio en posición de flexión. Inspiran profundamente, extienden todo el cuerpo y vuelven a la posición anterior. Deben evitar una hiperextensión del tronco.