

Actividades sugeridas del Programa

Calentamiento

1. Al comienzo de la clase, el docente explica que pueden preparar al organismo por medio de juegos para poder realizar un esfuerzo mayor y les pide que enumeren tipos de ejercicios que pueden realizar para un calentamiento.



2. Se desplazan trotando en hileras de seis alumnos tomados por la cintura. El estudiante guía (el que se ubica primero) será la cabeza del "caracol". A la señal del docente, el "caracol" empieza a enrollarse alrededor de la cabeza. La hilera no debe romperse.



3. De pie en un espacio delimitado, ejecutan seis círculos con la cadera y luego caminan pasando un balón por debajo de la pierna.
4. En el espacio previamente señalado, realizan un recorrido con diferentes ejercicios de coordinación y desplazamiento en quince metros: elevación de rodillas, talón al glúteo, punta de pie con piernas extendidas, rebotes alternado con rotación de brazos atrás, rotación de brazos adelante, rebote hacia un costado y después al otro, rebote lateral cambiando cada dos tiempos.



Seguridad

5. Al inicio de la clase, profesor y alumnos verifican qué materiales usarán. El docente los invita a mirar y reflexionar sobre qué elementos pueden ser riesgosos si no se usan adecuadamente. @ **Orientación**

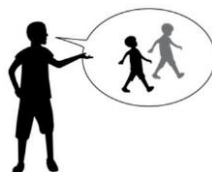
Observaciones al docente

Es importante que los alumnos vestan ropa y calzado adecuados que les permitan movilidad, seguridad y comodidad en los juegos. Hay que advertirles que eviten usar relojes, aros, anillos, cadenas, pulseras o cualquier otro objeto que pueda lesionarlos al realizar actividades físicas.

6. Al inicio de la actividad, el docente les explica que deben tomar medidas de precaución para la actividad y tienen que tratar de transportar a su compañero de la manera más segura. Luego se ubican formando grupos de cuatro integrantes. Uno se tiende de espaldas y rígidamente en el suelo y los otros tres intentan levantarlo; para ello deben tomarlo con ambas manos, uno detrás de la cabeza y los otros por debajo de las axilas, y levantarlo de forma segura hasta que quede de pie. Luego cambian roles.

Hábitos de higiene, postura y vida saludable

7. El docente pregunta: ¿cómo saber la cantidad de comida que se necesita en una colación? Los estudiantes pueden responder:
 - una porción de pan con algún agregado que no contenga grasa
 - una porción de cereales equivalente a una taza
 - una leche en cajita o un jugo ® **Ciencias Naturales**
8. Al inicio de la actividad, el docente les explica la importancia de la respiración en el organismo. Luego se ubican en forma libre en el espacio, cada uno con un objeto que pueda mover con el aire que espira (pluma, bolsa plástica, papel fino). A la señal, tratan de mantener el objeto en suspensión solo con el aire que expulsan.
9. Se ubican de pie libremente en el espacio y practican ejercicios de respiración: inspiran y espiran aire, intentando expandir el pecho. Luego, acostados en el suelo, con las manos sobre el pecho, inspiran y espiran controladamente.
10. El docente explica brevemente la importancia de mantener una buena postura y la espalda erguida. Luego, los alumnos se ubican en parejas y corrigen sus posturas corporales frente a distintas situaciones: recoger un objeto del suelo, caminar, sentarse en una silla, etc.



11. Al finalizar la clase, el docente les pregunta qué implementos de aseo trajeron y qué hábito practicaran durante el día. Los alumnos cambian su tenida deportiva y realizan un aseo personal. ® **Orientación**



Observaciones al docente

En <http://www.youtube.com/watch?v=gauN2amGfrc&feature=relmfu> hay un programa de televisión que explica la importancia de la higiene personal.