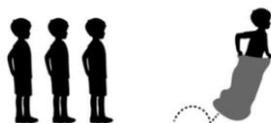


## Actividades sugeridas por el programa

### Hábitos para una vida activa

1. El docente guía una lluvia de ideas sobre juegos y actividades físicas que pueden realizar durante el fin de semana. Luego, el docente pregunta a los estudiantes de qué manera pueden mantenerse activos durante el fin de semana. Para cerrar la actividad, el profesor da ideas atractivas de cómo aumentar la práctica regular de actividad física. © **Ciencias Naturales**
2. Al inicio de la clase, el docente explica la importancia de realizar actividad física de manera regular. Luego guía una conversación con preguntas como ¿de qué forma pueden mantenerse activos en sus tiempos libres? ¿qué actividad física pueden realizar con sus padres? © **Ciencias Naturales**
3. Se distribuyen en hileras de cuatro estudiantes como máximo. Con un saco de harina, cada grupo se ubica detrás de un trayecto de 10 metros marcado con conos. A la señal del docente, el primero de la hilera realiza el trayecto de ida y vuelta lo más rápido posible, saltando dentro del saco. Al regresar, entrega el saco al segundo de su fila para que realice el mismo trayecto y así sucesivamente. Luego van cambiando de equipos.

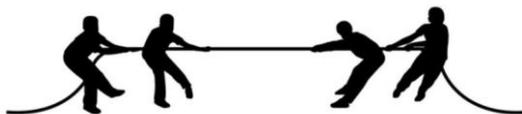


### Observaciones al docente

En el siguiente programa de televisión con los personajes de *Lazy Town* se enseña que el ejercicio físico y la alimentación saludable son las mejores armas para combatir la obesidad y el sobrepeso:

[http://www.youtube.com/watch?v=gUy\\_bHYuixA&feature=BFa&list=PL85FAEBE11AA0CCF4&lf=plpp\\_video](http://www.youtube.com/watch?v=gUy_bHYuixA&feature=BFa&list=PL85FAEBE11AA0CCF4&lf=plpp_video)

4. El grupo curso se distribuye en cuatro grupos. Por cada dos grupos, se otorga una cuerda de diez metros. Cada equipo se ubica en hileras frente a una línea dibujada en el piso y tomar un extremo de la cuerda asignada. A la señal del docente, tiran con la mayor fuerza posible para traer al otro grupo a su lado de la línea. El que lo consigue, gana. Luego pueden rotar los equipos para competir.



5. Se distribuyen en grupos de cuatro integrantes. Formados en hileras, cada grupo debe dibujar en el suelo el juego del luche. El juego consiste en que cada estudiante debe lanzar una piedra de forma plana al primer casillero. Saltando en un pie y evitando el casillero con la piedra, debe recogerla y seguir saltando en un pie o ambos en los otros cuadrados hasta llegar al último. Luego, el segundo de cada hilera realiza el mismo ejercicio y así sucesivamente. El que primero logre completar todas las casillas en orden, gana.



6. El grupo curso se divide en dos. Unos serán los policías y los otros, los ladrones. Los policías deben capturar a los ladrones tocándolos con una mano. Si un ladrón es alcanzado, debe quedarse detenido en un pie hasta que llegue otro ladrón y le dé la mano para liberarlo. Cuando todos sean atrapados, se cambian de roles.
7. Los alumnos se agrupan en hileras de cinco estudiantes como máximo. Frente a cada grupo se ubica una mesa con un castillo de latas de bebidas con un poco de arena o piedras, a una distancia de tres metros. El primero de cada hilera dispone de tres lanzamientos para intentar derribar todas las latas con una pelota de panty. Cuando los grupos logren derribar todas las latas, se distribuyen nuevos equipos y se incrementa la distancia de lanzamiento.
8. Forman grupos de cinco estudiantes como máximo y se dibuja una circunferencia sobre el piso por cada grupo. Un alumno se ubica en el centro con los ojos vendados y el resto, sobre la circunferencia. A la señal de los compañeros, el del medio debe dar una vuelta sobre si mismo y empezar a caminar en busca de uno de sus compañeros, los que no deben salir de la circunferencia y solo se pueden desplazar en el sentido del reloj. Cuando alcance a uno, se cambian de roles.
9. Se ubican en parejas con dos monedas o tapas aplastadas. A cinco metros de cada grupo, se dibuja una línea con tiza. Comienzan a lanzar el objeto, tratando de que quede lo más cerca de la línea. Gana aquel que lo logra la mayor cantidad de veces. Como variante, pueden cambiar de pareja.
10. Se forman en grupos de cinco estudiantes. Cuatro se sientan y se sostienen entre sí. Es importante que el último esté apoyado contra una pared. El quinto se ubica de pie frente a la hilera e intenta sacar al primero, tomándolo de la mano. Si lo logra, se ubica detrás de él, lo toma por la cintura y lo ayuda a quitar más compañeros. El juego termina cuando todos son sacados de su puesto original.
11. Al inicio de la actividad, el docente explica que pueden utilizar espacios públicos para aumentar sus niveles de actividad física y que, en ese caso, es importante que tomen medidas de precaución respecto de los automóviles. Luego los invita a ubicarse libremente por un espacio determinado, mientras simulan conducir un automóvil con sus manos. Caminando a paso rápido, deben evitar chocar con los otros autos. Cada cierto tiempo, el docente grita "¡alto!". Para variar la actividad se puede cambiar la velocidad de desplazamiento.
12. Se agrupan en parejas. Uno tiene tres círculos de color, simulando ser un semáforo (el color rojo significa detención, el amarillo caminar y el verde correr) y el otro se ubica frente a él a cinco metros de distancia. Cuando el docente lo indique, los estudiantes con los círculos los muestran en forma sorpresiva para que el compañero ejecute la acción correspondiente a ese color; de esta forma, el compañero debe llegar hasta el semáforo.