

Actividades sugeridas por el programa

Calentamiento

1. Se divide al curso en dos grupos, llamados cara y sello, y se ubican en filas de espaldas a una distancia de dos metros. Detrás de cada grupo hay una línea de salvación ubicada a cinco metros. Cuando el docente diga el nombre del grupo, dan la vuelta y arrancan lo más rápido posible hasta la línea de salvación, evitando que los alcancen. Cada alumno alcanzado es un punto para el equipo que persigue. Gana el grupo que logra la mayor puntuación.
2. Al inicio de la actividad, el docente explica la importancia de realizar una actividad como modo de preparación del cuerpo antes de la parte principal de la clase. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado. Elige a siete estudiantes que perseguirán con una pelota de papel en la mano al resto de sus compañeros; deben tocarlos con ella, sin lanzarla. A la señal, el resto del curso arranca. Si los toca el balón, se invierten los roles.



Seguridad

3. Al inicio de la clase, el profesor muestra en un afiche algunas situaciones que pueden poner en riesgo su seguridad durante la práctica de actividad física.
4. Se dispone tantos aros en el piso como alumnos hay en la clase, en un espacio determinado. Cada aro es un aeropuerto y los estudiantes son los aviones. A la señal del profesor, todos se desplazan sin entrar en los aeropuertos. Cuando el docente diga "aterrizar", buscan un aeropuerto e ingresan al aro de manera segura. Para variar el ejercicio, se pueden ir retirando aros y en cada uno debe aterrizar más de un avión.
5. Se forman en parejas y se distribuye sobre el piso una cantidad de aros inferior a la cantidad de parejas (por ejemplo: si hay 20 parejas, se colocan 19 aros). Las parejas deben desplazarse trotando y, a la señal del docente, corren hacia el interior de un aro. Cada pareja tiene un total de diez puntos, la pareja que no logra ingresar en un aro, pierde un punto.



Observaciones al docente

Es importante delimitar las áreas o espacios de trabajo para tener un adecuado control y poder observar cómo actúan todos los alumnos. Esto ayuda a que aprendan a controlar los materiales e implementos y el espacio personal para evitar choques y empujones.

6. El docente explica que hay momentos en los cuales es necesario ir a lugares seguros. Para ello, se requiere salir por vías de escape, que son las más seguras para ellos. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado; en las esquinas se colocan aros que simulan ser una salida de escape. Tras la señal, comienzan a desplazarse en diferentes direcciones, evitando entrar en los aros. Cuando el docente diga "Vías de escape", deben correr, ingresar en el aro y ayudar a sus compañeros para que nadie quede fuera. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies).

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

7. Al inicio de la actividad, el docente menciona la importancia de comer frutas y verduras todos los días. Luego, cada estudiante debe dibujar un círculo en el suelo alrededor suyo, salvo un alumno, que queda libre en el centro del espacio de juego. Se reparte el nombre de 4 frutas entre los estudiantes dentro de los círculos, de manera que haya más de una fruta del mismo tipo. El compañero que está libre nombra en voz alta una fruta y los que recibieron ese nombre deben buscar otro círculo, mientras el que está en el centro intenta entrar en uno. Cuando alguien diga "tutifrutí", todos se deben cambiar. ®

Ciencias Naturales

8. Al inicio de la actividad, el docente explica la importancia de mantener la espalda recta. Cada estudiante tendrá un balón sobre la palma de la mano con el brazo estirado, ampliamente separada del cuerpo y con la espalda erguida. A la señal, comienzan a desplazarse, evitando chocar con sus compañeros y que caiga su balón. Para variar la actividad, se les puede pedir que se detengan, lancen la pelota al aire y la recojan diez veces.
9. Cada estudiante se ubica libremente en un espacio determinado con un bastón. A la señal, cambian alternadamente el bastón de mano diez veces seguidas sin que toque el suelo, manteniendo la espalda recta y erguida. El ejercicio se repite 20 veces.
10. Los estudiantes se distribuyen libremente en un espacio determinado, con un papel de diario. A la señal del docente, deben desplazarse por el espacio soplando el papel de diario para evitar que caiga al suelo. Para variar la actividad, se puede disminuir el tamaño del papel.
11. Al inicio de la actividad, el profesor explica la importancia de tener una buena postura; es decir, mantener la espalda recta y erguida. Luego invita a los estudiantes a distribuirse libremente por el espacio con un bastón. A la señal, deben flexionar las piernas mientras mantienen el bastón apoyado verticalmente en el suelo, sujetándolo con la palma de la mano.
12. Al empezar la clase, el docente explica la importancia de practicar hábitos de higiene al finalizar la clase. Las acciones más importantes son lavarse las manos y la cara después de la actividad física. ® **Ciencias Naturales**

Observaciones al docente

Es muy importante beber agua o comer frutas después de las sesiones de trabajo, como una forma de recuperar la hidratación corporal. Asimismo, se sugiere fomentar hábitos saludables después de realizar la actividad física.