

Actividades sugeridas por el programa

Ejercicio en entorno natural

1. En el patio del colegio, se amarra un elástico entre dos árboles, como si fuera la red de vóley. Se forman equipos de seis estudiantes y deben pasar el balón hacia el otro lado. Las únicas reglas son: puede dar un bote, se golpea solo con el antebrazo y no puede pasar por debajo del elástico. Se hacen varias canchas para distribuir al curso. Luego los equipos rotan.
2. Todos los estudiantes dejan sus zapatillas en un montón en el gimnasio. A la señal del docente, van a buscar sus zapatillas y el que las encuentra primero, gana. Repiten varias veces la actividad.



3. Se ubican en un extremo del patio del colegio con una zapatilla en la mano. A la señal del docente, deben lanzarla lo más lejos posible e ir a buscarla inmediatamente.

Observaciones al docente

Esta unidad también puede ser desarrollada en el medio acuático. Para la seguridad de los estudiantes y el docente, se sugiere ver la siguiente página web.

<http://www.efdeportes.com/efd92/salvam.htm>

4. Se ubican en parejas y forman un círculo. Uno permanece de pie con los pies separados y el otro se sitúa abajo. Tres estudiantes quedan sin pareja y fuera del círculo. A la señal, los todos buscan otra caseta para refugiarse y los que están afuera buscan dónde incorporarse.
5. En tríos, se ubican dentro de un aro. A la señal, se desplazan por todo el colegio sin salirse del aro, recolectando la mayor cantidad de piedras en tres minutos. Deben hacerlo en forma coordinada. Luego varían los tríos.
6. Se amarran firmemente varias cuerdas a un árbol. En grupos de cinco estudiantes, pasaran uno por uno por encima de las cuerdas y tienen que mantenerse durante diez segundos sostenidos en el aire mientras se balancean. Los demás están atentos por si hay una caída.

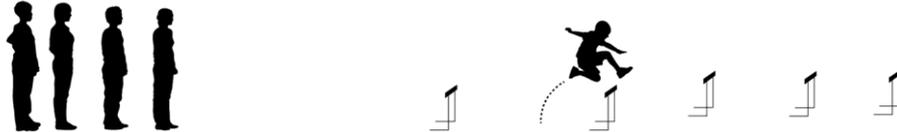
Observaciones al docente

Se sugiere descargar el material de

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

7. En el patio del colegio se colocan colchonetas (mar) y aros (tierra). Los estudiantes se desplazan por el espacio y cuando el docente diga mar, todos deben subirse a la colchoneta; si dice tierra, todos ingresan a los aros. La variante puede ser las formas de desplazamiento (en un pie o saltando en dos pies).
8. Se forman hileras de máximo ocho estudiantes. Se sientan en un terreno cómodo. Le toman los pies al compañero de atrás. A la señal, se desplazan sin levantarse hasta una línea situada a unos diez metros. Gana el equipo que pasa completamente la línea.

9. Se organizan en parejas y con los pies amarrados. Se distribuyen por todo el espacio propuesto para la actividad, que puede ser el patio del colegio, una plaza, un gimnasio, entre otros. A seis parejas, se les pasaran balones. A la señal del docente, comenzaran a desplazarse con los pies amarrados y tendrán que dar la mayor cantidad de pases entre los compañeros.
10. En un terreno plano con área verde, se ubican cinco minivallas a unos cuatro metros de distancia entre sí. A la señal, los estudiantes pasan una vez por debajo las vallas y luego las saltan. La actividad termina cuando todos hayan pasado cinco veces.

**Observaciones al docente**

Para actividades físicas en un ambiente acuático, se sugiere ingresar a las siguientes páginas para ver los primeros auxilios a aplicar en caso de emergencia:

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

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