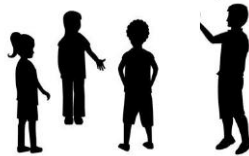


Actividades sugeridas por el programa

Calentamiento

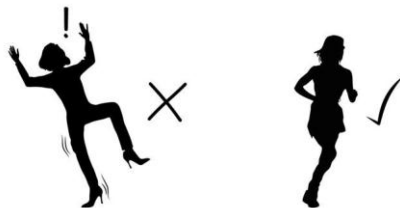
1. Guiados por el docente, explican la importancia de realizar un calentamiento. Forman grupos de cinco estudiantes y hacen un calentamiento por medio de una rutina de actividades. Luego el profesor les pregunta:
 - ¿quién puede preparar un calentamiento asociado a un deporte para la próxima clase?
 - ¿de qué forma podemos hacer un mejor calentamiento para una actividad deportiva?



2. Se forman en grupos de seis estudiantes. Uno de cada grupo guía el calentamiento, pensando que es para un deporte específico. Los deportes seleccionados son vóleybol, básquetbol, atletismo y fútbol. Es importante que los ejercicios incluyan los movimientos más frecuentes del deporte seleccionado. @ **Orientación**
3. Se ubican en hileras de seis alumnos como máximo. El juego consiste en que la hilera se desplaza caminando, el último corre rápidamente hasta el primer lugar y mantiene la caminata; entonces sale el que quedó último y repite la acción. Termina cuando el alumno que inició el juego vuelve a su posición original. Deben tener cuidado de no chocar con sus compañeros.

Seguridad

4. Al inicio de la clase, el docente les explica que deben evitar conductas inapropiadas, como empujarse y golpearse, para prevenir riesgos durante el juego. Además, tienen que estar atentos a los demás para evitar chocar con ellos. Se dividen en cuatro grupos y se sitúan en los extremos de una cruz marcada con conos separados a la misma distancia. A la señal, se desplazan hasta el extremo contrario. De esta manera, todos se cruzarán en la mitad, tratando de esquivar a los otros. Como tienen que evitar chocar para prevenir riesgos, el que toque a un compañero suma un punto. Ganan el estudiante y el equipo que menos puntos obtengan.
5. El docente explica que es importante seguir las reglas para el juego que viene: El curso se divide en cuatro o cinco grupos y a cada equipo se le asigna un número o un color. El docente dice al menos dos números en voz alta y los grupos correspondientes intercambian sus posiciones. El profesor puede nombrar a los cinco grupos, que tienen que trasladarse con mucho cuidado y respetando el orden dado para no chocar.
6. El docente explica brevemente la importancia de usar ropa y calzado adecuados para realizar actividad física. Luego les muestra la siguiente imagen, les pide que la analicen y reconozcan cuál es el riesgo de correr con tacos.



7. El docente les explica que, cuando hacen actividad física y hablan por celular en lugares muy transitados, pueden sufrir algún accidente. Luego les muestra las siguientes imágenes y hacen una lista de posibles peligros. Luego explican con sus propias palabras cómo podrían evitar cada riesgo. (

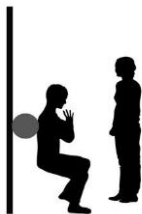


Observaciones al docente

En <http://www.youtube.com/watch?v=qFXTmY36mro&feature=related> hay un video que explica aspectos básicos de primeros auxilios.

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

8. Al inicio de la unidad, el docente vuelve a explicar la importancia de practicar hábitos de higiene. Luego les pide que elaboren un listado de implementos que deben llevar para llevar a cabo estos hábitos al finalizar la clase. @ **Ciencias Naturales**
9. Al término de la clase, se solicita a los estudiantes que vayan a cambiarse de ropa y luego que hayan acabado, cuenten y revisen si están todas sus pertenencias dentro de su mochila o bolso.
10. Al inicio de la actividad, el docente les explica que los balones pueden ser muy útiles para fortalecer su espalda. Luego se ubican en parejas con una pelota. Uno de ellos la coloca entre su espalda y una pared; tienen que hacer una flexión de piernas y mantener la posición del balón. El compañero cuenta las diez repeticiones que tiene que realizar y luego invierten roles.



11. Al inicio de la actividad, el docente explica que hay que mantener un buen tono muscular para conseguir una postura correcta. Luego trabajan la musculatura de la espalda: con una banda elástica tomada de una barra, se mueven como si estuvieran remando. Es importante que la espalda esté recta y que no muevan el tronco.



12. El docente señala que es importante mantener una espalda recta y erguida durante la práctica de algún ejercicio físico. Luego, los estudiantes se sientan con la espalda bien recta y las piernas estiradas y pasan un objeto alternadamente por debajo de cada pierna; luego hacen lo mismo, pero pasando el objeto bajo ambas piernas al mismo tiempo, elevándolas y manteniendo la postura erguida de la espalda, sin perder el equilibrio.

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.