

Actividades sugeridas por el programa

Ejercicio en entorno natural

1. Salen a la plaza con juegos más cercana y crean circuitos de desplazamientos y juegos orientados al cuidado del medio natural.
2. Preparan una mochila para la excursión, procurando llevar solo materiales indispensables: ropa de recambio, bloqueador solar, protección solar, botellas con agua, etc.
3. Realizan competencias en el medio natural: corren por un cerrito, se equilibran en un tronco, saltan rocas, etc.
4. Completan circuitos en las plazas activas, procurando utilizar todos recursos materiales que ofrece.



5. En un espacio abierto y divididos en grupos, los alumnos juegan con un *frisbee* (plato volador de plástico)
6. Confeccionan zancos con tarros o maderos y recorren distintas superficies con ellos, tratando de equilibrarse: caminan por desniveles, suben y bajan un cajón, suben tres escalones.
7. Se disponen varios papeles en el suelo. Se ubican en parejas y uno toma de la cintura a su compañero por detrás. A la señal, el que está adelante trata de avanzar mientras que el compañero evita que se desplace, procurando no tocar los papeles distribuidos en el piso.

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 la visita a algún cerro.

8. En el patio del colegio se distribuyen materiales como cuerdas, aros, conos. Los estudiantes utilizan algunos e inventan un juego, utilizando el entorno natural. El docente selecciona algunos juegos y los replica con el curso.
9. Visitan una plaza y, con ayuda del docente, organizan circuitos para realizar ejercicios en tiempos determinados.
10. Disponen de todos los materiales para crear circuitos o juegos. Al terminar la clase, guardan los materiales utilizados.

Observaciones al docente

El juego es una actividad que los niños realizan con un propósito esencialmente de placer. Encuentran un gusto especial en la repetición de la actividad, descubriendo que en cada intento mejoran el cumplimiento de la tarea. Por medio del juego, se incorporan voluntariamente a actividades placenteras que le proporcionan experiencias de aprendizaje, al tiempo que exploran y miden sus posibilidades. Los juegos naturales son actividades que practican en forma cotidiana dentro y fuera de la escuela, cumplen una función importante para su desarrollo y constituyen un instrumento de afirmación individual. Su característica básica consiste en establecer y aceptar normas mínimas, generalmente propuestas por los mismos niños.