

GUÍA DE ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA

PARA PERIODOS DE PREEMERGENCIA Y
EMERGENCIA AMBIENTAL EN COYHAIQUE





Plan de Descontaminación
Atmosférica de Coyhaique

Guía de Actividades de Educación Física para periodos de Preemergencia y Emergencia Ambiental en Coyhaique

© Seremi del Medio Ambiente Región de Aysén
Marzo de 2017

Autora:

Fernanda Gutiérrez O., Profesora de Educación Física

Edición:

Rodrigo Arrué R.

Docentes colaboradores:

María Eugenia Durán, Escuela Altamira
Marcelo Rosas, Escuela Diferencial España
Lucía Espinoza, Colegio El Camino
Bernarda Yáñez, Colegio Mater Dei
Tatiana Jauregui, Liceo Juan Pablo Segundo
Pedro Meliñir, Colegio Crisitiano Sembradores
Pedro Mora, Liceo Altos del Mackay

Revisión:

Juan Luis Ríos C.
Jimena Silva H.

Ilustraciones:

Oswaldo Torres R.

Diseño gráfico:

Verónica Zurita V.

Impresión:

Editora e Imprenta Maval SPA.

Fotografías:

Rodrigo Arrué R.

Empresa colaboradora:

Consultora Opción Sostenible

Derechos reservados. Prohibida su reproducción.
Este material está impreso en papel certificado (PEFC).
Promoviendo la gestión forestal sostenible.



Presentación	5
ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN PARVULARIA	7
ACTIVIDADES PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA	15
ACTIVIDADES SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA	23
ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN MEDIA	31
ANEXO 1 / GLOSARIO	39





Rodrigo Arrué

I. PRESENTACIÓN

Para el Gobierno de la Presidenta Michelle Bachelet la educación ha sido una de sus mayores preocupaciones. Tanto así que durante su mandato se ha impulsado una de las reformas más revolucionarias en nuestra historia; lograr la gratuidad universal para todos y todas, porque sabemos y estamos convencidos de que todos los cambios culturales que deben venir en nuestra sociedad pasan por una mejor educación, transversal, gratuita y de calidad.



Pero esta educación no sólo debemos verla como algo abstracto sino como una herramienta, una gran herramienta que debemos utilizar para desarrollarnos como personas, pero también como un instrumento para comenzar a estrechar aún más las brechas de desigualdad que tenemos y en las que nuestro Gobierno ha puesto todos sus esfuerzos en disminuir. Y es importante saber que la desigualdad también se manifiesta en el Medio Ambiente, esto porque el deterioro ambiental y la contaminación afectan con mayor severidad la calidad de vida de la población más vulnerable. Es por esto que tenemos el deber de cambiar esta realidad. La sustentabilidad exige no sólo equilibrar crecimiento económico y protección ambiental, sino también, hacerlo con equidad social.

Nosotros entendemos la educación ambiental como un instrumento de gestión cuyo propósito es educar a la ciudadanía para el desarrollo sustentable, generando conciencia y cambios conductuales proclives hacia la convivencia armónica entre el desarrollo social, crecimiento económico y cuidado del medio ambiente.

Es en este contexto, que el Ministerio del Medio Ambiente a través de nuestra Secretaría Regional Ministerial, pone en sus manos hoy esta “Guía de Actividades de Educación Física para periodos de preemergencia y emergencia ambiental en Coyhaique” que servirá de apoyo a vuestra educación, priorizando el desarrollo de materias que permitan educarlos sobre la importancia de alcanzar la sustentabilidad, acercando los temas ambientales a la población de Coyhaique mediante una propuesta de contenidos y actividades, diseñadas según nuestra realidad local, con temáticas definidas mediante una serie de encuentros y debates que involucró la participación ciudadana en este grave problema que tenemos como lo es la contaminación atmosférica.

Espero que esta guía sea una valiosa herramienta de apoyo a la educación que están entregando y podamos entre todos volver a respirar un aire libre de contaminación.

Atte.,


SUSANA FIGUEROA MEZA
Seremi del Medio Ambiente
Región de Aysén



II. Origen de esta Guía

Esta Guía es parte de los productos contemplado en la ejecución del Sub Programa de Educación Ambiental Formal que es parte integrante del Programa de Difusión para Mejorar la Calidad del Aire en Coyhaique. Al mismo tiempo se fundamenta en un documento previamente elaborado por la Seremi del Medio Ambiente de la Región de Aysén y la Red de Profesores de Educación Física de Coyhaique denominado "Actividades físicas durante la Gestión de Episodios Críticos (GEC) 2016"

El objetivo que plantea dicho documento es: "orientar respecto de las restricciones que se van a implementar en el periodo de gestión de episodios críticos en el ámbito de las actividades físicas, en grupos de edad escolar así como en establecimientos deportivos privados, considerando que uno de los principios que rige al Plan de Descontaminación Atmosférica de Coyhaique, es la protección a la salud de las personas".

III. Características de la presente Guía de Actividades

Las actividades físicas permitidas para episodios de preemergencia y emergencia ambiental son aquellas consideradas de baja intensidad, las cuales es posible sostener por periodos de hasta 60 minutos, no causan un notorio cambio en la frecuencia respiratoria ni en la frecuencia cardiaca y permiten hablar normalmente mientras se realizan.

A partir de las consideraciones anteriores se ha elaborado esta guía, la cual contiene 15 actividades para los niveles: Educación Parvularia, Primer Ciclo de Educación Básica, Segundo Ciclo de Educación Básica y Educación Media.

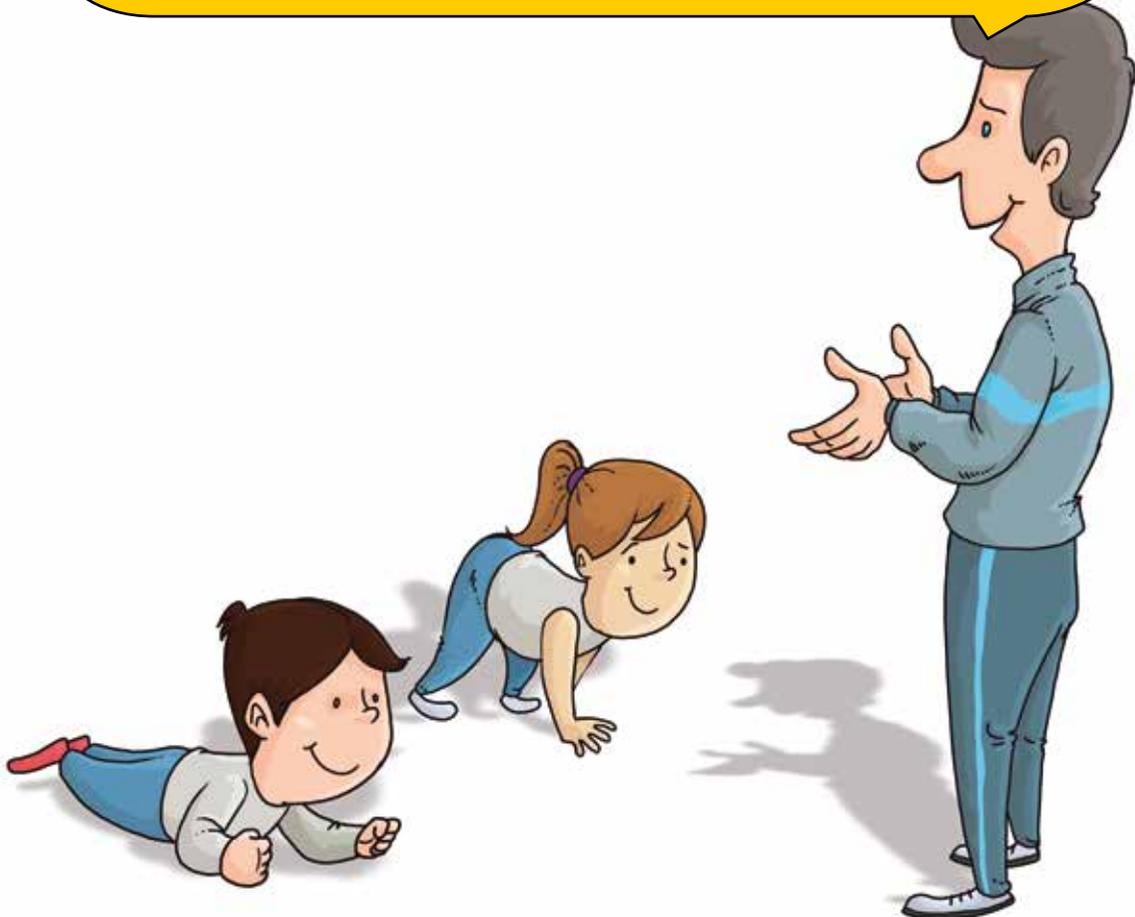
Las actividades están diseñadas para incrementar el esfuerzo físico, según la escala de Borg en un máximo de tres puntos, pudiendo adaptarse a la realidad de los establecimientos y utilizarse en más de un nivel.⁽¹⁾

Esta Guía presenta un formato basado en la simplicidad, donde quien desee utilizarla puedan hacerlo de manera rápida y efectiva. Para cada actividad se presenta un propósito, materiales necesarios, lugar en donde se sugiere la aplicación, número de participantes, descripción y sugerencias.

1. Ver Anexo: Glosario.

Actividades de Educación Parvularia

Al inicio de cada actividad es necesario destinar al menos 5 minutos de movimientos articulares (cuello, hombro, cadera, rodillas, tobillos, otros). Por su parte, al finalizar es necesario realizar elongaciones dirigidas de los grupos musculares más importantes (brazos, piernas, espalda, abdomen y pecho).



ACTIVIDAD N° 1

Actividad	Desplazamientos variados
Edades	3 a 5 años
Propósito	Desarrollar la habilidad témporo espacial
Materiales	Colchonetas, goma eva (suelo acolchado), reproductor de música (opcional)
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio o lugar amplio
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> Los niños deben recostarse en el suelo y rodar, en primera instancia de forma exploratoria, hasta llegar al otro lado del sector definido. Deben pasar de uno en uno. Luego repetir la actividad variando el ritmo. Al sonido de las palmas, una vez más los niños deberán rodar. Los niños deberán desplazarse en 4 apoyos, en una primera instancia gateando, luego ocupando solo manos y pies (variará dependiendo de la señal del agente educativo* o el ritmo de la música). Repetir desplazamiento anterior desplazándose hacia atrás. Los niños deben desplazarse reptando (punta y codo) sin levantar la cadera del piso. Para finalizar, los niños deben desplazarse solo con la fuerza de sus brazos, dejando la cadera inmóvil y sin utilizar la fuerza de sus piernas.
Sugerencias	La actividad debe ser propuesta como ejercicios exploratorios, previniendo la agitación excesiva de los niños. Se sugiere demostrar el ejercicio.

ACTIVIDAD N° 2

Actividad	Desplazamientos en diferente direcciones
Edades	3 a 5 años
Propósito	Explorar diferentes direcciones, ejercicio postural
Materiales	Masking tape, lentejas, cono u otro material que puedan mantener en equilibrio sobre la cabeza
Lugar de aplicación de la actividad	Sala o gimnasio
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> El agente educativo deberá preparar con masking tape un circuito que debe ir de lo más simple a los más complejo, por ejemplo: línea recta en diferentes direcciones, zig-zag, líneas curvas, espirales, caracoles, etc. Los niños deberán desplazarse sobre el circuito de forma exploratoria, evitando salir de este. Luego deberán realizar el circuito marcha atrás. Para realizar la actividad con más complejidad, los niños deben desplazarse con alguna dificultad, por ejemplo: mano derecha en la nariz, ambos brazos arriba, brazos a los costados para equilibrar, etc. Los niños deberán desplazarse siguiendo el circuito con una lenteja sobre sus cabezas, evitando que esta caiga.
Sugerencias	Se sugiere colorear la cinta en algunos sectores, para marcar dónde deben avanzar marcha atrás, saltar o pasar lo más lento posible.

* En las actividades de educación Educación Parvularia se hace referencia al agente educativo y no al profesor de educación física, dado que en la mayoría de los establecimientos de educación parvularia es la propia educadora de párvulos, o su equipo, quien realiza estas actividades.

ACTIVIDAD N°3

Actividad	Orientación y desplazamiento
Edades	3 a 5 años
Propósito	Practicar y reforzar la orientación
Materiales	Tiza o masking tape
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El agente educativo debe dibujar en el piso utilizando masking tape o tiza, círculos que contengan números. • A la orden del agente educativo, los niños deberán entrar al círculo indicado. Para los más pequeños solo utilizar números del 1 al 5, niños de kinder del 1 al 10. • Para continuar, se pedirá a los niños que se desplacen de diferentes formas hasta los números, por ejemplo: gatear, saltar, arrastrarse, avanzar apoyado en rodillas.
Sugerencias	También se pueden utilizar figuras geométricas o dibujos, como estrellas, lunas, etc. Queda a disposición del agente educativo la temática del juego.

ACTIVIDAD N°4

Actividad	Lanzamiento de balones
Edades	3 a 5 años
Propósito	Reforzar patrón de lanzamiento
Materiales	Balones de tamaños pequeños, aros, conos
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Para comenzar la actividad se pedirá a los niños que inicien el lanzamiento de balones con mano derecha y luego con la mano izquierda. • El agente educativo deberá disponer de un aro, al cual los niños deberán lanzar los balones, tratando de apuntarles. • Para avanzar en complejidad, se pondrá un par de conos, a los cuales los niños deberán lanzar los balones para derribar.
Sugerencias	El agente educativo puede utilizar también algunos tiro al blanco de la sala, por ejemplo, dibujar en el pizarrón o en el piso zonas con puntaje.

ACTIVIDAD N°5

Actividad	Globo flotador
Edades	3 a 5 años
Propósito	Trabajo de atención
Materiales	Globos
Lugar de aplicación de la actividad	Cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Indeterminado

Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Para comenzar la actividad es necesario inflar los globos. Dependiendo de la cantidad de globos disponibles, se debe entregar uno a cada niño o uno a cada grupo. • Los niños deberán golpear el globo con las manos hacia arriba, evitando dejarlo caer (de forma exploratoria). • Como dinámica, pedir que trabajen en parejas (para que interactúen) y después que lo hagan en grupo con varios globos a la vez (para fomentar el trabajo en equipo). • Utilizar globos de tamaño mediano por la edad de los niños.
Sugerencias	Trabajar en una zona segura, debido a que los niños estarán en gran parte del tiempo mirando hacia arriba, lo que puede ocasionar accidentes.

ACTIVIDAD N°6

Actividad	Saltar obstáculos
Edades	3 a 5 años
Propósito	Reforzar patrón de salto y coordinación
Materiales	Cuerda, tiza, masking tape
Lugar de aplicación de la actividad	Cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El agente educativo tomará un extremo de la cuerda y comenzará a moverla de un lado a otro, imitando a una serpiente; los niños deberán saltar de lado a lado, sin tocarla. • Con ayuda de tiza o masking tape, el agente educativo dibujará obstáculos, como escaleras, círculos, flechas, entre otros. Los niños deberán saltar o caminar cuando se les indique, debiendo vencer los obstáculos.
Sugerencias	Al inicio de la actividad crear una historia para darle un hilo conductor a la actividad.

ACTIVIDAD N°7

Actividad	Congelado
Edades	3 a 5 años
Propósito	Reforzar la atención y la coordinación motriz
Materiales	Ninguno
Lugar de aplicación de la actividad	Cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El agente educativo estará en un extremo del espacio destinado para la actividad y los niños estarán moviéndose por todos lados. • Cuando se les indique los niños deberán quedar congelados. Se pueden agregar indicaciones como mantenerse saltando, caminando, gateando, etc.
Sugerencias	Se debe señalar el espacio a utilizar para no perder el control del grupo.

ACTIVIDAD N° 8

Actividad	Animalitos
Edades	3 a 5 años
Propósito	Reforzar personalidad y creatividad
Materiales	Ninguno
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El agente educativo asignará a cada niño un animal al oído para que los otros compañeros no escuchen. La tarea será agruparse por tipo de animal, solo con gestos, sonidos y posiciones corporales. Los niños podrán desplazarse por todo el lugar buscando animales iguales a ellos. • Como alternativa, el agente educativo puede asignar solo animales terrestres, en otra ocasión puede elegir animales acuáticos, aves, etc.
Sugerencias	Vincular la actividad con algún contenido externo que estén trabajando en clases.

ACTIVIDAD N° 9

Actividad	Elongaciones - Yoga
Edades	3 a 5 años
Propósito	Trabajo de flexibilidad
Materiales	Piso acolchado, goma eva o colchoneta
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Primero se debe distribuir a los niños, de tal manera que cada uno disponga de su propio espacio. • A través de imitaciones, los niños deben elongar, para ello se solicita que imaginen que son un árbol grande, luego una roca muy pequeña, una serpiente, un pez, una tortuga, una silla, etc. Cada postura debe mantenerse como mínimo ocho segundos. • Los niños deben imitar con sus cuerpos la forma de esos animales u objetos. Esto permitirá que realicen elongaciones de forma entretenida. • No es necesaria la elongación final debido a que la actividad está basada en ella.
Sugerencias	El ideal es lograr la elongación de todos los grupos musculares.

ACTIVIDAD N° 10

Actividad	Circuito de obstáculos
Edades	3 a 5 años
Propósito	Práctica de patrones motores y resolución de problemas
Materiales	Todo material que sirva de obstáculo
Lugar de aplicación de la actividad	Cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Indeterminado

Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de comenzar la clase, el agente educativo debe disponer de todo tipo de material que ayude a generar un obstáculo, por ejemplo: colchonetas, conos, vallas, sillas, cuerdas, etc. • El objetivo principal es que los niños puedan sobrepasar los obstáculos resolviéndolos por sí solos. Se debe impedir que realicen la actividad en forma de competencia, debido a que aumentará la frecuencia cardiaca o puede ocurrir algún accidente por intentar hacerlo rápido. • Como primera actividad se solicita hacer el ejercicio de forma exploratoria. • Al culminar, y de acuerdo al desarrollo de la actividad, generar obstáculos más complejos, por ejemplo: no tocar los conos, pasar sin ocupar las manos, etc.
Sugerencias	Adaptar los obstáculos de acuerdo a las necesidades de los pequeños.

ACTIVIDAD N° 11

Actividad	Ensalada de frutas
Edades	3 a 5 años
Objetivo	Reforzar la atención y creatividad
Materiales	Petos de colores, tiza o lentejas
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El agente educativo deberá asignar a los niños un peto y una fruta del mismo color. • Luego contará una historia donde deberá nombrar una o varias de las frutas, los niños al escucharla deberán cambiarse de puesto. Esto debe repetirse varias veces para dejar clara la dinámica. • El agente educativo contará nuevamente una historia, pero esta vez 4 niños esperarán al centro del círculo. Cuando el agente educativo nombre alguna fruta, los niños del centro deberán rápidamente tomar el puesto de algún otro compañero, dejando así 4 nuevos niños al centro. • Como variante, el agente educativo podrá contar la historia, pero al momento de mencionar una o varias frutas, tomará el puesto de un niño, quien tendrá la misión de continuar con la historia y así sucesivamente.
Sugerencias	En caso no contar con petos, el agente educativo puede referirse solo a las frutas asignadas.

ACTIVIDAD N° 12

Actividad	Pelotitas reciclables
Edades	3 a 5 años
Propósito	Reforzar el patrón de manipulación
Materiales	Distintos tipos de papel
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado

Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El agente educativo dispondrá de papeles de varios tipos para los niños. Estos, sentados en círculo tomarán el papel, y utilizando solo su mano derecha, moldearán una pelotita; luego repetirán la misma tarea con la mano izquierda. • Luego deben realizar una nueva pelotita con ambas manos, pero esta vez los niños deben permanecer con los ojos cerrados, percibiendo textura, forma, color, tamaño. • Una vez terminadas las pelotitas podrán jugar con ellas, simulando jugar a las bolitas, por ejemplo.
Sugerencias	Aprovechar la instancia para generar una conversación entre compañeros para que comparta sensaciones vividas mientras forman las pelotitas.

ACTIVIDAD N° 13

Actividad	Cámara lenta
Edades	3 a 5 años
Propósito	Reforzar equilibrio, coordinación y atención
Materiales	Ninguno
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El agente educativo debe ubicar a los niños al fondo del lugar determinado para la actividad. • Al dar la señal, los niños deben empezar a avanzar, lo más lento que puedan, hacia la educadora, simulando que van avanzando a gran velocidad. • El agente educativo debe intentar que ningún jugador se quede quieto; pierde quien lo haga. • Como variación, se puede pedir: avanzar imaginando que están en un bote, que van nadando, que están barriendo, que imitan a algún animal. • También se puede variar la velocidad (rápido, lento, muy lento).
Sugerencias	Se sugiere apoyar a los niños a través del ejemplo ejemplo visual.

ACTIVIDAD N° 14

Actividad	Imitaciones
Edades	3 a 5 años
Propósito	Practicar la atención e incentivar la creatividad
Materiales	Ninguno
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El agente educativo organizará a los niños, de tal forma que todos queden mirando hacia adelante. • Luego debe decir situaciones que sean verdaderas, por ejemplo: el jardinero corta las plantas con tijeras, el futbolista golpea el balón, el doctor sana a los pacientes. • Si el agente educativo dice alguna frase que sea falsa, los niños deben permanecer quietos, por ejemplo: el jardinero sana a los enfermos. • Como variante, puede pedir a algún niño que cree algunas frases, para que dirija la actividad.
Sugerencias	Lo ideal es tener algunas ideas o frases preparadas antes de comenzar la actividad.

ACTIVIDAD N° 15

Actividad	Memorice
Edades	3 a 5 años
Objetivo	Practicar la memoria
Materiales	Tiza o masking tape
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none">• Antes de comenzar la actividad, el agente educativo deberá dibujar en el piso, números del 1 al 5, a los cuales se asignará una postura corporal, por ejemplo: en el número 1 los niños deben apoyar la cabeza en el suelo, en el número 2 los niños deben sentarse en forma de indio, en el 3 los niños deben acostarse de espalda, etc.• En primer lugar todos los niños recorrerán las indicaciones, número por número, para luego realizarlas solo cuando se les indique.• Con los más pequeños se pueden ocupar menos números, adaptando el juego a sus posibilidades.
Sugerencias	En vez de utilizar solo números, se puede ocupar los colores e incluso dar las indicaciones en inglés.

Actividades Primer Ciclo de Educación Básica

Al inicio de cada actividad es necesario destinar al menos 5 minutos de movimientos articulares (cuello, hombro, cadera, rodillas, tobillos, otros). Por su parte, al finalizar es necesario realizar elongaciones dirigidas de los grupos musculares más importantes (brazos, piernas, espalda, abdomen y pecho).



ACTIVIDAD N° 1

Actividad	Botes
Edades	6 a 9 años
Propósito	Fomentar el trabajo en equipo, fuerza y coordinación
Materiales	2 colchonetas grandes por equipo
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio o cancha destinada para la actividad
Número de participantes	6 participantes por equipos (definido por el tamaño de las colchonetas)
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor debe determinar el número de integrantes por equipo, definido por el tamaño y cantidad de material disponible. • Cada equipo de niños deberá estar sobre una de las colchonetas, sin tocar el piso. Una vez que el profesor lo señale deberán saltar a la siguiente colchoneta intentando no tocar el piso; una vez que todos crucen, deberán pasar por sobre sus cabezas la primera colchoneta para dejarla en frente y poder volver a saltar. De esta manera deberán desplazarse hasta el lugar que indique el profesor. • Es necesario recalcar que ganarán aquellos equipos que lleguen completos hasta el otro lado. • Se repite un par de veces la actividad considerando cambiar la temática, por ejemplo, que los niños trasladen compañeros de un lado al otro, que trasladen artículos frágiles como un tallarín. • Considerar un tiempo amplio de descanso para que no se transforme en una actividad aeróbica.
Sugerencias	Crear una historia para hacer más atractiva la actividad señalando que deben trabajar en equipo para salvarse.

ACTIVIDAD N° 2

Actividad	Diseño y memoria
Edades	6 a 9 años
Propósito	Fomentar el trabajo en equipo y la memoria
Materiales	Conos, lentejas, bastones, pelotas, etc.
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Equipos de 5 niños como máximo
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Para comenzar el profesor debe conformar equipos y distribuirlos en el lugar escogido para realizar la actividad. • El profesor debe generar un diseño con materiales de clases, ejemplo: 2 pelotas de distintos colores, 1 lenteja sobre un cono y 1 bastón detrás del cono. Los niños no deben ver el diseño hasta que se les indique. Luego el profesor dará 5 segundos para observar el diseño y los niños deberán replicarlo en sus grupos. Ganará aquel equipo que logre copiar el diseño. • Como modificación se sugiere cambiar la cantidad de integrantes que pueden mirar o dar la oportunidad de crear diseños.
Sugerencias	Se debe considerar un espacio físico demarcado para que los niños puedan armar las creaciones y que no esté a la vista del resto del curso, pues podrían copiarse.

ACTIVIDAD N°3

Actividad	Matemáticas
Edades	6 a 9 años
Propósito	Reforzar la atención y creatividad
Materiales	Petos de colores, tiza o lentejas
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor deberá asignar un peto y un número a los niños. • Luego realizará sumatorias obteniendo un resultado, entonces nombrará un número y los niños al escucharlo deberán cambiarse de puesto. Esto deberá repetirlo varias veces para dejar clara la dinámica. • El profesor nuevamente realizará la sumatoria, pero esta vez 4 niños esperarán al centro del círculo. Cuando el profesor nombre alguno de los números, los niños del centro deberán rápidamente tomar el puesto de algún otro compañero, dejando así 4 nuevos niños al centro. • Como nueva variante, el profesor podrá contar la historia, pero al momento de mencionar uno o varios números, tomará el puesto de un alumno, quien tendrá la misión de continuar con la historia y así sucesivamente.
Sugerencias	Si el profesor no dispone de petos puede señalar solamente el número asignado.

ACTIVIDAD N°4

Actividad	Pases
Edades	6 a 9 años
Propósito	Correcta ejecución de pases
Materiales	Aros
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Grupos de 4 a 6 niños
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor debe definir los grupos de trabajo, y asignarle a cada integrante un aro y a cada grupo un balón. La distribución debe ser circular. • Cada alumno estará dentro de un aro, del cual debe evitar salir. • Comenzarán dándose pases, en este caso pases directo a las manos, el balón debe pasar a lo menos 3 veces por cada integrante del equipo. • Continuarán con pases de pique, buscando precisión, para que el compañero que recibe no tengas dificultades. • Para agregar complejidad, pueden nombrar al compañero al cual darán el pase, pudiendo realizarlo en todas las direcciones posibles.
Sugerencias	Como es un nivel inicial (pre-deportivo), puede utilizarse todo tipo de balones.

ACTIVIDAD N°5

Actividad	Chapitas
Edades	6 a 9 años
Propósito	Práctica de manipulación (óculo-manual)
Materiales	Tapas de botellas
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor dispondrá a los niños de forma circular, sentados en el piso y dejará en el centro 2 o 3 tapas de botellas. • Cada alumno debe tener al menos 2 tapas de botellas a su disposición. • La actividad consiste en que los niños lancen con una mano su tapa de botella, intentando acercarse a una cuarta o menos de las tapas dispuestas en el centro. Lanzarán de uno en uno. • Si logran el objetivo tomarán ambas tapas y quedarán a su disposición. En cambio, si el alumno lanza y no logra acercarse, perderá su tapa, quedando esta en el centro a disposición del siguiente compañero. • La actividad varía de acuerdo a la utilización de las manos (izquierda-derecha).
Sugerencias	Si el alumno queda sin tapas puede pedir prestado a algún compañero.

ACTIVIDAD N°6

Actividad	Traslado de objetos
Edades	6 a 9 años
Propósito	Fomentar el trabajo en equipo y el equilibrio
Materiales	Conos, lentejas, aros, bastones
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Determinado por la cantidad de niños en clases
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor formará grupos y pedirá conformación de filas. • La actividad consiste en trasladar objetos en equilibrio, con las manos, cabeza, hombros, etc. • Los niños avanzan hasta el cono, darán la vuelta detrás de él y volverán a su fila, llevando consigo el material, por ejemplo: cono sobre la cabeza, lenteja sobre el hombro, aro rodando. • Para agregar complejidad, se puede realizar este ejercicio en parejas. • Esta actividad está diseñada para realizar en correcta ejecución y no en carrera, por ende se debe premiar a los niños que realizan de forma correcta el ejercicio.
Sugerencias	Complejizar impidiendo el uso de las manos.

ACTIVIDAD N°7

Actividad	Mantener en el aire el globo
Edades	6 a 9 años
Propósitos	Equilibrio y concentración
Materiales	Globos y aros
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	De acuerdo al material disponible
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Para esta actividad los niños deberán estar dentro de un aro. • La tarea a realizar es mantener en el aire un globo, dando pequeños y controlados golpecitos. • El alumno debe mantenerse dentro del aro y controlado el globo en todo momento. Si el alumno pone un pie fuera del aro o se escapa el globo, quedará fuera del juego y deberá sentarse. • Ganará aquel que logre quedarse dentro del aro hasta el final. • El profesor puede incluir algunas variantes, por ejemplo: golpear solo con mano derecha, solo mano izquierda, mantener posición en cuclillas, etc.
Sugerencias	Tomar los descansos necesarios y trabajar en grupos rotativos.

ACTIVIDAD N°8

Actividad	Hielo - Sol
Edades	6 a 9 años
Propósito	Entretención, respeto de reglas
Materiales	Petos de color
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor elegirá 4 niños de deberán colocarse peto. • En esta actividad los niños podrán recorrer todo el espacio disponible, la regla principal es que "no está permitido correr". • Los niños con peto intentarán tocar el hombro a los compañeros, quienes quedarán automáticamente congelados. Para ser descongelado, otro compañero debe tocarle la cabeza. • La modificación a esta actividad está dada por el tipo de desplazamiento que establezca el profesor, por ejemplo: avanzar en la punta de los pies, con los talones, en cámara lenta, etc.
Sugerencias	Dar el tiempo necesario para descanso e hidratación.

ACTIVIDAD N°9

Nombre de la actividad	Ping pong manual
Edades	6 a 9 años
Propósito	Desarrollo óculo - manual
Materiales	Lentejas, una pelota de ping pong
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor conforma grupos de 5 niños como máximo, los que se ubican detrás de las lentejas. • Luego ubica las lentejas con la base hacia arriba, formando un triángulo; el alumno debe lanzar la pelota, intentando que después de un bote, la pelota quede dentro de un cono. Dependiendo del color o lugar en que se encuentre la lenteja se asignará un puntaje. • Para aumentar la complejidad, se voltean las lentejas, haciendo más difícil la puntería.
Sugerencias	Realizar un mini campeonato entre los niños para incentivar este ejercicio.

ACTIVIDAD N° 10

Actividad	Gol con las manos
Edades	6 a 9 años
Propósito	Práctica de reflejos
Materiales	Balón
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Para esta actividad los niños debe formar un círculo y separar sus piernas. • Deberán intentar golpear la pelota con una sola mano, intentando que esta pase por entre medio de las piernas de un compañero. Si esto ocurre, automáticamente aquel alumno quedará fuera del juego. • Esta actividad tiene doble complejidad debido a que se debe atacar y defender al mismo tiempo, todos contra todos. • La regla básica es "no levantar la pelota", para no golpear la cara de algún compañero. • Está prohibido juntar las piernas mientras el balón esté en juego.
Sugerencias	Realizar más de un grupo, para luego jugar una final entre ganadores.

ACTIVIDAD N° 11

Actividad	Lanzamiento de balones
Edades	6 a 9 años
Propósito	Reforzar patrón de lanzamiento
Materiales	Balones de diferentes tamaños, aros, conos
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Indeterminado

Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor pedirá a los niños que partan lanzando los balones con mano derecha por sobre la cabeza y luego mano izquierda. • Luego dibujará algunos tiro al blanco con tiza o masking tape, por ejemplo: en el piso zonas con puntaje. • El profesor formará grupos, donde los niños se enfrentarán obteniendo puntaje. • Cada ganador por grupos, se enfrentará con los ganadores de los otros grupos en un juego final, para así determinar al alumno campeón.
Sugerencias	Para aumentar la complejidad se puede colocar algún obstáculo a sortear antes de lanzar al tiro al blanco, por ejemplo: saltar conos, girar, etc.

ACTIVIDAD N° 12

Actividad	Encestar balones
Edades	6 a 9 años
Propósito	Reforzar patrón de manipulación y lanzamiento
Materiales	2 canastas o más, balones medianos
Lugar de aplicación de la actividad	Cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Máximo 10 niños por grupo
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor dispondrá las canastas a una distancia prudente, en donde los niños solo tendrán que tomar un balón y dejarlo dentro de ellas. • Luego marcará la distancia desde donde el niño intentará encestar el balón, primero con mano izquierda, luego con mano derecha. • Como opción, el alumno puede lanzar el balón fuera de la canasta para que recién con el segundo bote enceste. • Para finalizar, los niños lanzarán con ambas manos el balón, intentando encestar.
Sugerencias	Se sugiere marcar con puntaje, signos o letras las pelotas para hacer más dinámica la actividad.

ACTIVIDAD N° 13

Actividad	Zorro astuto
Edades	6 a 9 años
Propósito	Reforzar la atención y la coordinación motriz
Materiales	Ninguno
Lugar de aplicación de la actividad	Cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor será el zorro astuto, ubicándose a un extremo del espacio destinado para la actividad y los niños estarán en el otro extremo. • El propósito es que los niños avancen hasta donde está el profesor, pero para eso solo deben hacerlo mientras el profesor esté de espalda. Cada vez que el profesor mire, ellos deberán quedarse quietos como estatuas, si alguno llega a moverse deberá retroceder y comenzar nuevamente el juego. • Gana quien llegue primero hasta donde se encuentra el profesor. • Como variante se puede cambiar al zorro astuto por un alumno.
Sugerencias	Es preciso señalar con conos u otra cosa, el punto donde comienza el juego, para después volver a iniciar.

ACTIVIDAD N° 14

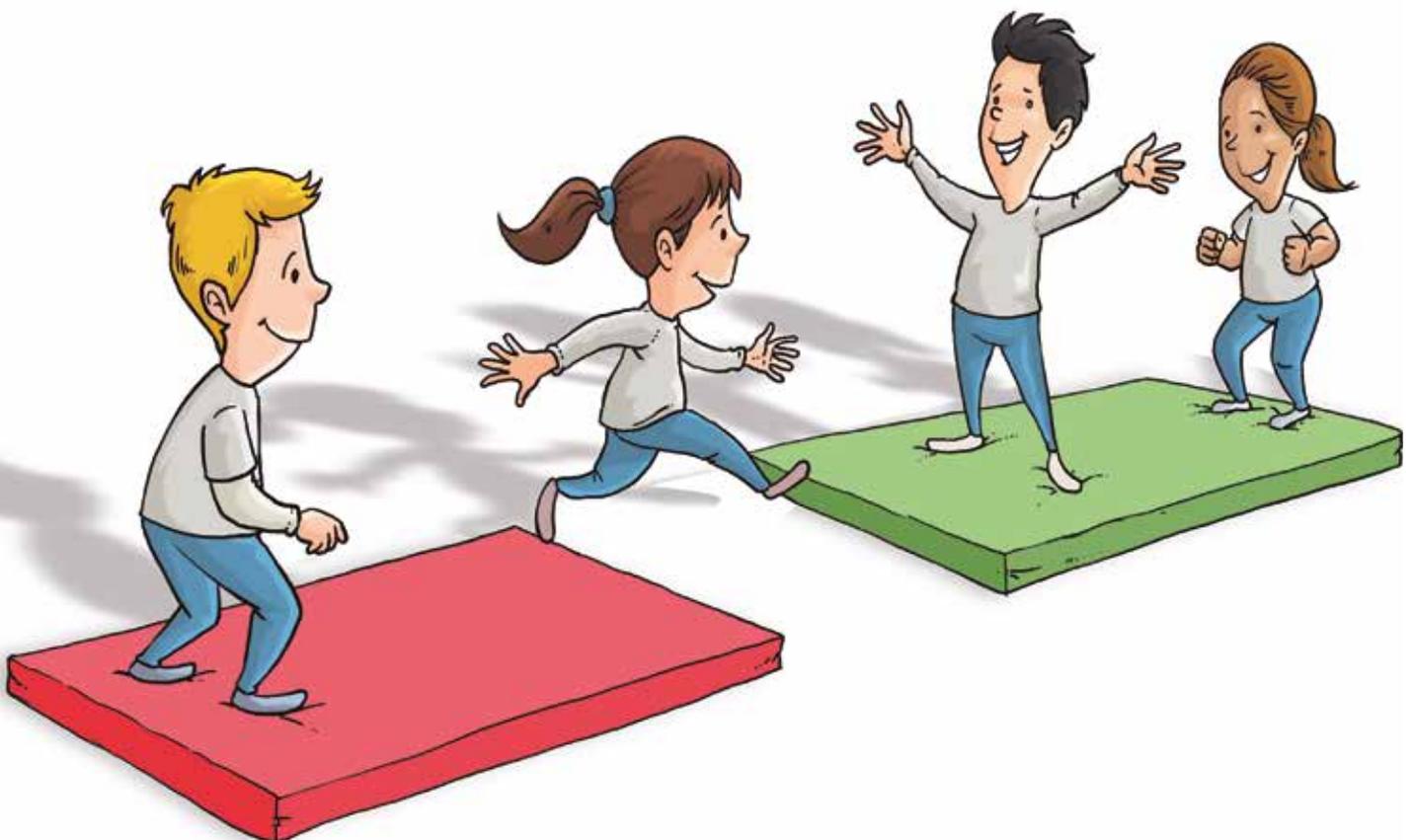
Actividad	Circuito de obstáculos
Edades	6 a 9 años
Propósito	Práctica de patrones motores y resolución de problemas
Materiales	Todo material que sirva de obstáculo
Lugar de aplicación de la actividad	Cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de comenzar la clase el profesor deberá disponer de todo tipo de material que ayude a generar un obstáculo, por ejemplo: colchonetas, conos, vallas, sillas, cuerdas, etc. • El objetivo principal de esta actividad es que los niños puedan sobrepasar los obstáculos resolviéndolo grupalmente. Inicialmente deben realizarlo de forma exploratoria. • El profesor debe generar estaciones de trabajo, en donde cuente una historia acorde a la tarea a realizar, por ejemplo el descarrilamiento de un tren, del cual todos deben poder salir. • Para culminar, y de acuerdo al desarrollo de la actividad, el profesor puede generar obstáculos más complejos o el docente puede desafiar al curso a resolver el problema.
Sugerencias	Adaptar los obstáculos de acuerdo a las necesidades de los niños.

ACTIVIDAD N° 15

Actividad	Atento
Edades	6 a 9 años
Propósito	Mejorar la atención y la reacción.
Materiales	1 pañuelo
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor debe disponer al grupo sentados en un círculo. Luego elegirá a un alumno para que comience la actividad. • El niño caminará alrededor de los compañeros y cuando lo estime conveniente tocará el hombro de alguno de ellos, quien deberá levantarse y correr en dirección opuesta, junto con el alumno que inició el juego. • Ambos deben dar una vuelta completa y sentarse en el puesto vacante, el primero que llegue ganará el lugar y el otro deberá continuar con el juego.
Sugerencias	Considerar que los niños no deben agitarse, usar la dinámica de caminar, hacerlo en cámara lenta, entre otras.

Actividades Segundo Ciclo de Educación Básica

Al inicio de cada actividad es necesario destinar al menos 5 minutos de movimientos articulares (cuello, hombro, cadera, rodillas, tobillos, otros). Por su parte, al finalizar es necesario realizar elongaciones dirigidas de los grupos musculares más importantes (brazos, piernas, espalda, abdomen y pecho).



ACTIVIDAD N° 1

Nombre de la actividad	Pelotitas matemáticas
Edades	10 a 13 años
Propósito	Resolución de problemas
Materiales	Pelotitas plásticas de colores
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Grupos de 4 integrantes como máximo
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Para esta actividad es necesario disponer de pelotitas de colores, a las cuales se les debe asignar un valor, por ejemplo: roja (5), verde (10), amarilla (1) y morada (50). • Los niños, dispuestos en equipos, deberán representar en pelotitas la cantidad pedida por el profesor, por ejemplo: si el profesor dice el número 56, los niños rápidamente deberán tomar una pelotita morada, una roja y una amarilla. • Ganará el equipo que logre formar primero la cifra dictada. • Para agregar complejidad, se pueden disponer obstáculos que los niños deben sortear antes de formar la cifra.
Sugerencias	Utilizar cifras de acuerdo al nivel de aprendizaje de los niños.

ACTIVIDAD N° 2

Nombre de la actividad	Popeye
Edades	10 a 13 años
Propósito	Trabajo de fuerza
Materiales	Colchoneta mediana
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	5 niños por grupo como mínimo
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Luego de conformar grupos, el profesor debe entregar a cada equipo una colchoneta mediana. • La actividad consiste en que cada integrante del equipo debe darle 2 vueltas a la colchoneta, haciéndola avanzar; una vez realizada la tarea el alumno debe volver a su fila para darle paso al siguiente compañero quien nuevamente tendrá que darle 2 vueltas a la colchoneta. • Ganará el equipo que logre hacer avanzar la colchoneta hasta el lugar que indique el profesor.
Sugerencias	Esta actividad está basada en trabajo de fuerza. Se debe disponer de un amplio tiempo de descanso y evaluar si 2 vueltas a la colchoneta generan una elevación considerable en la frecuencia cardíaca.

ACTIVIDAD N° 3

Actividad	Orientación y desplazamiento
Edades	10 a 13 años
Propósito	Practicar y reforzar la orientación
Materiales	Venda para los ojos

Lugar de aplicación de la actividad	Sala, cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Trabajo en parejas
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> Formados en parejas, uno de los niños deberá vendarse los ojos y girar 5 veces. El compañero a través de pequeños toques en los hombros deberá guiarlo hasta donde el profesor indique. Como variación de la actividad, el compañero que guía orientará a través de puntos cardinales (norte, sur, este, oeste) Luego se repite la misma actividad intercambiando papeles. El objetivo del juego es trasladarse de un lugar a otro sin chocar.
Sugerencias	Se debe tener precaución con objetos que puedan provocar accidentes.

ACTIVIDAD N° 4

Actividad	Pases
Edades	10 a 13 años
Propósito	Correcta ejecución de pases
Materiales	Aros y balones de básquetbol
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Grupos de 4 a 6 niños
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> El profesor debe definir los grupos de trabajo y asignarle a cada integrante un aro y un balón de basquetbol por grupo. En distribución circular, cada alumno estará dentro de un aro, del cual debe evitar salir. Comenzarán dándose pases, en este caso pases directo a las manos, el balón debe pasar a lo menos 3 veces por cada integrante del equipo. Continuarán con pases de pique, intentando ser precisos para que el compañero que recibe no tenga dificultades de recepción. Para agregar complejidad, deberán botear, manteniendo el control, antes de dar el pase al compañero.
Sugerencias	Como pre-deportivo de basquetbol, es necesaria la utilización de balones adecuados.

ACTIVIDAD N° 5

Actividad	Detrás del balón
Edades	10 a 13 años
Propósito	Mejorar patrón de manipulación
Materiales	Balones
Lugar de aplicación de la actividad	Cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Indeterminado

Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Para iniciar la actividad, cada alumno debe disponer de algún tipo de balón. Cuando el profesor lo indique deberá manipularlo. • La primera actividad es avanzar golpeando el balón con la mano derecha y posteriormente con la mano izquierda. • Luego los niños deben avanzar golpeando el balón con ambas manos, sin perder el control. • Después golpear el balón con el pie derecho y después hacerlo con el pie izquierdo. • Finalmente deben usar borde interno, externo, variar la dirección del balón, recto, zig-zag, etc. • Puede sumarse cualquier tipo de desplazamiento con el balón.
Sugerencias	Es importante generar los descansos adecuados para no agitar a los niños. A su vez, invitar a hidratar cuando sea necesario.

ACTIVIDAD N°6

Actividad	Manipulación
Edades	10 a 13 años
Propósito	Reforzar la manipulación de balones y lateralidad
Materiales	Balón de basquetbol
Lugar de aplicación de la actividad	Cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor deberá distribuir en fila a los niños, de tal modo que puedan trabajar simultáneamente. Además, debe repartir los balones en el espacio disponible. • A la orden del profesor los niños deberán avanzar caminando, junto con botear el balón, con la mano derecha y llevarla hasta el lugar indicado. Luego realizar lo mismo con la mano izquierda. • Ante una nueva orden, el alumno deberá trasladar el balón al lugar indicado boteando 2 veces con mano derecha y 2 veces con mano izquierda. • Para incrementar la complejidad, los niños deberán botear el balón agachados. • Luego realizar distintos ejercicios de control del balón caminando.
Sugerencias	Es importante generar los descansos adecuados para no agitar a los niños.

ACTIVIDAD N°7

Actividad	Pasar el aro
Edades	10 a 13 años
Propósito	Fomentar el trabajo en equipo
Materiales	Aros
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Máximo 10 niños por grupo

Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor debe distribuir el curso en grupos similares y entregar un aro a cada uno. • Los niños tomados en todo momento de las manos, deberán pasar por dentro del aro y traspasarlo de uno en uno, hasta completar la vuelta. No está permitido soltarse o tomar el aro con las manos. • Realizar la misma actividad, pero en dirección inversa. • Como variante, el profesor puede integrar un nuevo aro en el lado opuesto al aro número 1, entonces se propone como desafío que los aros en ningún momento se encuentren.
Sugerencias	Se recomienda que uno de los integrantes del equipo utilice peto, para visualizar la vuelta completa del aro.

ACTIVIDAD N° 8

Actividad	Circuito de lanzamientos
Edades	10 a 13 años
Propósito	Reforzar patrón motor de manipulación
Materiales	Balones de distintos tamaños, conos, lentejas, canasta, tiza o marking tape, aros
Lugar de aplicación de la actividad	Cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de comenzar con la actividad el profesor debe disponer de varios balones, y diferentes tiro al blanco, utilizando todo tipo de material, incluso marcando murallas con masking tape (si es posible). • De forma exploratoria se le pedirá a cada alumno que tome algún balón y lo lance a alguno de los tiro al blanco. • Luego se organizarán para avanzar por estaciones desde lo más simple a lo más complejo. Utilizarán mano derecha, mano izquierda, lanzamiento con ambas manos por sobre la cabeza, y desde el pecho, intentando que los niños sean lo más precisos posibles. Por ejemplo: logra que el balón pase por dentro del aro, derriba un cono, o toca algún objeto dibujado con masking tape en la pared.
Sugerencias	Utilizar balones blandos, desinflados o de espuma para no sufrir accidentes.

ACTIVIDAD N° 9

Actividad	Destrezas en parejas
Edades	10 a 13 años
Propósito	Coordinación motriz
Materiales	Ninguno
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Trabajo en parejas

Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Para esta actividad se trabajará en parejas. • Tomados de las manos y apoyando de frente los pies, tendrán que sentarse coordinadamente al mismo tiempo. Luego deberán volver a levantarse. • Como segunda tarea, espalda con espalda, tomados de los brazos, deben realizar el mismo ejercicio de sentarse o levantarse. • Luego, uno de los niños se dejará caer suavemente sobre el compañero, quien deberá sostenerlo para no dejarlo caer. • Esta actividad permite realizar piruetas, ejercicios dinámicos y elongaciones.
Sugerencias	Complementar con ejercicios de acrosport en parejas.

ACTIVIDAD N° 10

Actividad	Trabajo en equipo
Edades	10 a 13 años
Objetivo	Reforzar el trabajo colaborativo en equipo
Materiales	Globos, lentejas o balones
Lugar de aplicación de la actividad	Cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Máximo 10 por equipos
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Para esta actividad los niños deben formar una fila, en la cual deberán transportar la mayor cantidad de artículos sin utilizar las manos, por ejemplo: transportar balones entre espaldas. • Es necesario que todos los integrantes participen al mismo tiempo. • Sus variaciones dependen de la indicación del profesor, por ejemplo: transportar entre cabezas, transportar ocupando antebrazos, ocupando codos, etc.
Sugerencias	Velar por la participación completa de los equipos.

ACTIVIDAD N° 11

Actividad	El zorro
Edades	10 a 13 años
Propósito	trabajo de atención
Materiales	Ninguno
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Para comenzar la actividad el profesor debe formar grupos de 4 niños, 3 de ellos se tomarán de las manos y uno estará dentro del triángulo que forman. Los triángulos serán cuevas y los niños que queden dentro serán los zorros. • El profesor contará una historia y al momento que nombre la palabra "zorros", aquellos niños deberán cambiarse de cueva; el profesor entrará a una de las cuevas dejando a un alumno libre, quien tendrá la misión de continuar la historia. • Para incrementar la complejidad, se puede mencionar las cuevas en la historia, entonces los niños tomados de las manos deben movilizarse para resguardar a algún zorro.
Sugerencias	Si quedan niños sin grupo, estos pueden pasar a ser zorros sin cueva.

ACTIVIDAD N° 12

Actividad	Cuncunas
Edades	10 a 13 años
Propósito	Práctica de la flexibilidad
Materiales	Ninguno
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Grupos de 6 niños
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor deberá organizar a los niños en grupos de 6. • Los niños formarán hileras y realizarán el siguiente ejercicio: colocarán la mano izquierda sobre el hombro izquierdo del compañero que tienen delante, con la mano derecha le tomará el pie derecho al mismo compañero. • Cuando todos hayan adoptado la posición anterior, el compañero que encabeza la hilera deberá intentar tomar al compañero del final, para que entre todos formen un círculo. • Si algún compañero cae en el intento, deberán comenzar de nuevo. • Ganará aquel equipo que lo logre formar el círculo primero.
Sugerencias	Organizar los equipos por estatura en primera instancia y luego variar para incrementar la dificultad.

ACTIVIDAD N° 13

Actividad	Recuerde
Edades	10 a 13 años
Propósito	Trabajar la memoria
Materiales	Masking tape, tiza
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de comenzar la actividad el profesor debe dibujar un rectángulo en el piso. • Los niños deben formarse en una hilera única fuera del rectángulo. • El profesor ubicado al otro lado del rectángulo, mencionará un tema, por ejemplo: los colores, entonces de a uno los niños irán respondiendo, rojo, verde, celeste, etc. (sin repetir). • Quienes contesten correctamente podrán entrar al rectángulo, quienes no respondan o repitan, quedarán fuera del juego. • Ejemplos de temáticas a desarrollar son: deportes, países, frutas, ropas, etc.
Sugerencias	Para plantear el tema se debe tomar en cuenta la edad o curso de los niños.

ACTIVIDAD N° 14

Actividad	Guardián de tesoros
Edades	10 a 13 años
Propósito	Agilidad, resolución de problemas
Materiales	Conos, masking tape o tiza
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Grupos de 8 niños
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de iniciar la actividad, el profesor debe dibujar en el piso un círculo grande, dentro de él irán los conos (según disponibilidad) • Un grupo de niños será el guardián de los conos, la función es no permitir que el otro equipo ingrese. • El equipo que ataca intentará entrar al círculo para tomar uno de los conos (tesoro) • Para invalidar el ataque los guardianes solo podrán dar un toque a sus compañeros (en brazos, espalda, hombros); aquellos niños tocados deberán contar hasta 10 para volver a intentar entrar al círculo. • A los atacantes les basta con ingresar al círculo para hacerse acreedores de un cono. Una vez que ingresen, la defensa no podrá invalidarlos. • Luego es necesario invertir los roles.
Sugerencias	La distribución de los niños dependerá de cada realidad, el profesor puede agrupar de acuerdo al número de niños presentes.

ACTIVIDAD N° 15

Actividad	Discapacidades
Edades	10 a 13 años
Propósito	Vivenciar la discapacidad visual
Materiales	Balones pequeños, venda para los ojos y conos
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	En parejas
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Para iniciar la actividad es necesaria una charla introductoria sobre la discapacidad física, en este caso la discapacidad visual. • En parejas, uno de los niños vendará sus ojos, mientras su compañero será el encargado de guiarlo durante la actividad. • Para comenzar darán un paseo por el lugar, solo bajo indicaciones como: derecha, izquierda, salta, agáchate, etc. • En un lugar alejado se instalarán conos, simulando palitroques, el alumno es vendado tomará uno de los balones y bajo las indicaciones de su compañero, lanzará intentando derribar alguno de los conos. Luego intercambiarán roles. • Es necesario enriquecer la actividad con una charla final, sobre la experiencia vivida y la empatía.
Sugerencias	Propiciar la reflexión y empatía en los niños es fundamental para el éxito de la actividad.

Actividades de Educación Media

Al inicio de cada actividad es necesario destinar al menos 5 minutos de movimientos articulares (cuello, hombro, cadera, rodillas, tobillos, otros). Por su parte, al finalizar es necesario realizar elongaciones dirigidas de los grupos musculares más importantes (brazos, piernas, espalda, abdomen y pecho).



ACTIVIDAD N° 1

Actividad	Lucha de sapitos
Edades	14 a 18 años
Propósito	Equilibrio, coordinación, fuerza
Materiales	Ninguno
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	En parejas
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Reunidos en parejas, ambos estudiantes estarán en cuclillas a la espera de la señal del profesor. • Al comenzar el juego intentarán desequilibrarse, para que uno de los 2 caiga, perderá aquel que apoye alguna parte del cuerpo que no sea los pies en el piso. • Como variación, pueden competir en equipos u otorgarse una cantidad de vidas por participante.
Sugerencias	Para modificar la actividad, puede variar la posición inicial de juego, en cuclillas, apoyados en 1 pie, apoyados en talones, etc.

ACTIVIDAD N° 2

Actividad	Equilibrio y velocidad de reacción
Edades	14 a 18 años
Propósito	Practicar equilibrio y atención
Materiales	Bastones
Lugar de aplicación de la actividad	Cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Definido por cantidad de material
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes formarán un círculo, cada uno debe tener un bastón al frente apoyado en el suelo. • A la señal del profesor, se debe soltar el bastón propio para tomar el del compañero que está a la derecha, el objetivo es tomarlo antes de que caiga al piso. Algunas variantes de esta actividad son: giro a la derecha e izquierda, ubicar a los estudiantes a diferentes distancias, usar bastones de tamaños distintos, etc.
Sugerencias	Para motivar la participación se sugiere realizar la actividad en equipos.

ACTIVIDAD N° 3

Nombre de la actividad	Lagartijas
Edades	14 a 18 años
Propósito	Trabajo de fuerza
Materiales	Aros
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Trabajo en parejas

Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Esta actividad se realiza en parejas, un estudiante debe realizar plancha con brazos extendidos, mientras que su compañero debe pasar un aro a través de su cuerpo. • Cada estudiante debe pasar el aro al menos 5 veces. • Como modificación puede variar la posición inicial, 4 apoyos, de espalda al piso, etc.
Sugerencias	Es necesario utilizar una superficie apropiada para la realización de la actividad, por ejemplo: pasto, cerámica, etc.

ACTIVIDAD N°4

Actividad	Yoga
Edades	14 a 18 años
Propósito	Trabajo de flexibilidad
Materiales	Piso acolchado, goma eva o colchoneta
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, cancha o lugar habilitado para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Primero se debe distribuir a los estudiantes en el espacio, de tal manera que queden separados y cómodos. • La actividad consiste que a través de imitaciones logren elongar. • Cada estudiante debe proponer una postura diferente, que el resto de los compañeros deben imitar por al menos 15 segundos. • El profesor a cargo de la actividad debe resguardar la correcta ejecución.
Sugerencias	El ideal es lograr la elongación de todos los grupos musculares.

ACTIVIDAD N°5

Nombre de la actividad	Elongación dirigida
Edades	14 a 18 años
Propósito	Práctica de conocimientos específicos de elongación
Materiales	Ninguno
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Para esta actividad no es necesaria la elongación propuesta inicialmente. • El profesor debe formar un círculo con los estudiantes y realizará una elongación mencionando el grupo muscular asociado. • Luego pedirá que cada estudiante realice una elongación nueva señalando los músculos utilizados. • Como variación se puede incluir movimientos articulares. • El resto de los compañeros deben ir contando los segundos en voz alta.
Sugerencias	El profesor deberá estar atento para realizar las correcciones necesarias.

ACTIVIDAD N°6

Actividad	Atención
Edades	14 a 18 años
Propósito	Practicar la atención y velocidad de reacción
Materiales	Ninguno
Lugar de aplicación de la actividad	Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Para iniciar la actividad el profesor debe organizar a los estudiantes en círculo. • Las indicaciones generales son: cuando el profesor diga 1 los estudiantes deberán mantenerse en un pie sin caer, si menciona el 2 deberán mantenerse en cuclillas, y al nombrar el 3 deben apoyar una mano en el piso junto con levantar un pie. • Los estudiantes que fallen en la ejecución del ejercicio deberán ir saliendo del círculo. • A medida que el grupo disminuya, se pueden agregar nuevos desafíos.
Sugerencias	Otorgar el espacio adecuado para realizar los ejercicios.

ACTIVIDAD N°7

Actividad	Trabajo en equipo
Edades	14 a 18 años
Propósito	Potenciar el trabajo en equipo
Materiales	Ninguno
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Grupos de máximo 10 estudiantes
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Para iniciar la actividad el profesor debe organizar a los estudiantes en círculo. • El profesor indicará a los estudiantes que formen con sus cuerpos palabras, por ejemplo: bebe, agua, hola. • El desafío consta en que cada alumno debe ser parte de la tarea, el primer equipo que logre lo solicitado, obtendrá un punto. • Una vez logradas las palabras anteriores, deberán crear objetos, por ejemplo: estrella, cartera, sol, etc. • Para aumentar la complejidad, se puede desafiar a crear máquinas que funcionen, por ejemplo: lavadora, televisor, etc.
Sugerencias	Es ideal tener una lista de desafíos antes de iniciar la actividad, para considerar varias opciones.

ACTIVIDAD N°8

Actividad	Elongación
Edades	14 a 18 años
Propósito	Elongar
Materiales	Masking tape o tiza

Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Grupos de 4 estudiantes
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor debe dibujar 4 hileras de 5 círculos, los cuales enumerará del 1 al 5. • Los estudiantes alrededor de las hileras deben estar atentos a las indicaciones. • El profesor comienza nombrando una extremidad y luego el lugar donde deben ubicarla, por ejemplo: mano izquierda en el número 1, pie derecho en el número 4, etc. • El objetivo del juego es que los estudiantes puedan seguir la orden sin caer al piso; la extremidad debe permanecer en el número hasta que el profesor dé una nueva indicación. • Saldrán del juego quienes no logren lo solicitado o caigan al piso.
Sugerencias	Buscar posturas que favorezcan la elongación.

ACTIVIDAD N° 9

Actividad	Pases
Edades	14 a 18 años
Propósito	Eficacia en los pases
Materiales	Balones de basquetbol
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor deberá dividir al curso en 2 grupos, uno de los cuales debe formar un círculo, mientras el otro permanecerá dentro del mismo. • Los estudiantes que conforman el círculo, comenzarán a dar pases entre ellos, de pecho, pique, etc. • El grupo que permanece dentro deberá interceptar el balón, el estudiante que logre el objetivo podrá salir del centro e integrarse al círculo. • A medida que los estudiantes se integren al círculo será más difícil interceptar el balón.
Sugerencias	Turnar a los estudiantes que integran el círculo, para que también puedan interceptar. Brindar espacio para el descanso necesario.

ACTIVIDAD N° 10

Actividad	Agilidad
Edades	14 a 18 años
Propósito	Practicar la velocidad de reacción y agilidad
Materiales	Ninguno
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	En parejas

Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor debe conformar parejas, las cuales deben sentarse frente a frente. • La actividad consiste en que los estudiantes, desde la posición sentados, puedan tomar sus manos y ponerse de pie. • Luego, desde la posición sentados de espalda, se tomarán de los brazos e intentarán nuevamente ponerse de pie. • Para finalizar, los estudiantes de pie, ubicados espalda con espalda intentarán levantar al compañero, uno a la vez (ejercicio conocido como campana)
Sugerencias	Distribuir las parejas por tamaños y pesos similares, para el logro de la actividad.

ACTIVIDAD N° 11

Actividad	Ciempies
Edades	14 a 18 años
Propósito	Resolución de problemas en equipo
Materiales	Conos, lentejas, bastones, cajones, etc.
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Grupo de 5 estudiantes
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de comenzar la actividad el profesor deberá distribuir material en el espacio, de manera de dejar obstáculos en el camino. • Luego se deben organizar equipos de 5 estudiantes, los cuales deberán formar una hilera tomados de la cintura. • A la orden del profesor deben recorrer de forma exploratoria todos los obstáculos, sin soltarse. • La actividad se puede realizar en competencia o simplemente como actividad recreativa. • Para aumentar la complejidad se pueden formar hileras con mayor número de integrantes.
Sugerencias	El profesor puede nombrar a un par de estudiantes que estén encargados de modificar el circuito, para cambiar la dificultad.

ACTIVIDAD N° 12

Actividad	Ninja
Edades	14 a 18
Propósito	Velocidad de reacción
Materiales	Ninguno
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Para comenzar el juego los estudiantes deben posicionarse formando un círculo, con un pie delante de otro. Frotarán sus manos y a la indicación del profesor deben dar un salto hacia atrás poniéndose en posición de ninja. • El objetivo del juego es eliminar al resto de los participantes tocándoles las manos. • Cada alumno tiene permitido un movimiento de ataque que puede involucrar el movimiento de todo su cuerpo. Quien es atacado solo tiene un movimiento para evadir. • Los turnos de ataque irán de uno en uno, de izquierda a derecha. • Ganará aquel jugador que logre eliminar al resto de sus compañeros. • Aquellos estudiantes que no logren evadir el ataque deberán salir del juego.

Sugerencias	El profesor deberá estar atento a la fuerza que apliquen los estudiantes, para evitar accidentes.
--------------------	---

ACTIVIDAD N° 13

Actividad	No te caigas
Edades	14 a 18
Propósito	Equilibrio y coordinación
Materiales	Balones
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Para iniciar la actividad el profesor le pedirá a los estudiantes que se sienten en el piso, y que solo apoyados de manos y pies (manteniendo la cadera elevada) avancen en distintas direcciones. • Luego, utilizando la misma postura, el profesor pondrá un balón en el estómago de los estudiantes que deberán trasladar, intentando que este no caiga. • Aumentará la complejidad variando el tamaño de los balones, además de la elevación de la cadera. • Una vez logrado lo anterior, es posible proponer el desafío de trasladar balones medicinales de 1 o 2 kilos. • Además se puede integrar un circuito con obstáculos para incrementar la complejidad.
Sugerencias	Para no elevar la frecuencia cardiaca se sugieren traslados cortos y descansos largos.

ACTIVIDAD N° 14

Actividad	Pase abdominal
Edades	14 a 18
Propósito	Recepcionar pase coordinando con ejercicios abdominales
Materiales	Colchoneta, balón
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	En parejas
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor formará parejas y pedirá a uno de sus miembros que se arrodille sobre la colchoneta, mientras el otro compañero permanezca de pie con el balón en las manos. • A la indicación del profesor comenzarán a darse pases (luego viceversa). • Luego, le pedirá a uno de sus estudiantes que se sienta sobre la colchoneta, mientras el compañero permanezca de pie con el balón en las manos. • A la orden del profesor, el alumno de pie lanzará el balón al compañero que está sentado, quien recibirá con ambas manos, se recostará y volverá a sentarse para devolver el balón a su compañeros. • Estos ejercicios deben realizarse 10 veces y luego intercambiar funciones entre compañeros. • Dependiendo de la intensidad de la actividad, se sugiere modificar la postura del receptor.
Sugerencias	Supervisar que la fuerza con la que se lanza el balón sea la adecuada para no ocasionar accidentes.

ACTIVIDAD N° 15

Actividad	Búsqueda de la bandera
Edades	14 a 18
Propósito	Trabajo en equipo
Materiales	2 petos, conos
Lugar de aplicación de la actividad	Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad
Número de participantes	Indeterminado
Descripción	<ul style="list-style-type: none">• Para iniciar la actividad se debe dividir el curso en 2, al igual que el espacio a utilizar.• Se otorgará a cada equipo un peto, el cual será su bandera que deben esconder del otro grupo. Una vez que esta haya sido escondida comenzará el juego.• El objetivo es pasar al lado rival y buscar la bandera contraria; ganará el equipo que logre encontrar primero la bandera del rival.• Para evitar que el rival ingrese, se debe tocar el hombro o la espalda, entonces tendrá que volver a su sector y contar 10 segundos para volver a intentarlo.• Para este juego es necesario que el equipo se organice para otorgar roles de ataque o defensa.• Para impedir que corran y eleven su frecuencia cardiaca es necesario definir el desplazamiento, por ejemplo; caminar en puntilla, caminar en talones, etc.
Sugerencias	Es necesario controlar la intensidad con que juegan los estudiantes.

Anexo: Glosario

Actividades físicas de baja intensidad: Actividad que se puede sostener por periodos de hasta 60 minutos, no causa un notorio cambio en la frecuencia respiratoria ni en la frecuencia cardiaca. Es posible hablar normalmente mientras se realiza.

Actividades físicas de mediana intensidad: Actividad que se puede sostener por 30 a 45 minutos, o cuyo tiempo de recuperación es de 2 a 3 minutos. Esta actividad aumenta la frecuencia respiratoria, los latidos del corazón y un poco la temperatura del cuerpo. Puede ser realizada mientras se sostiene una conversación.

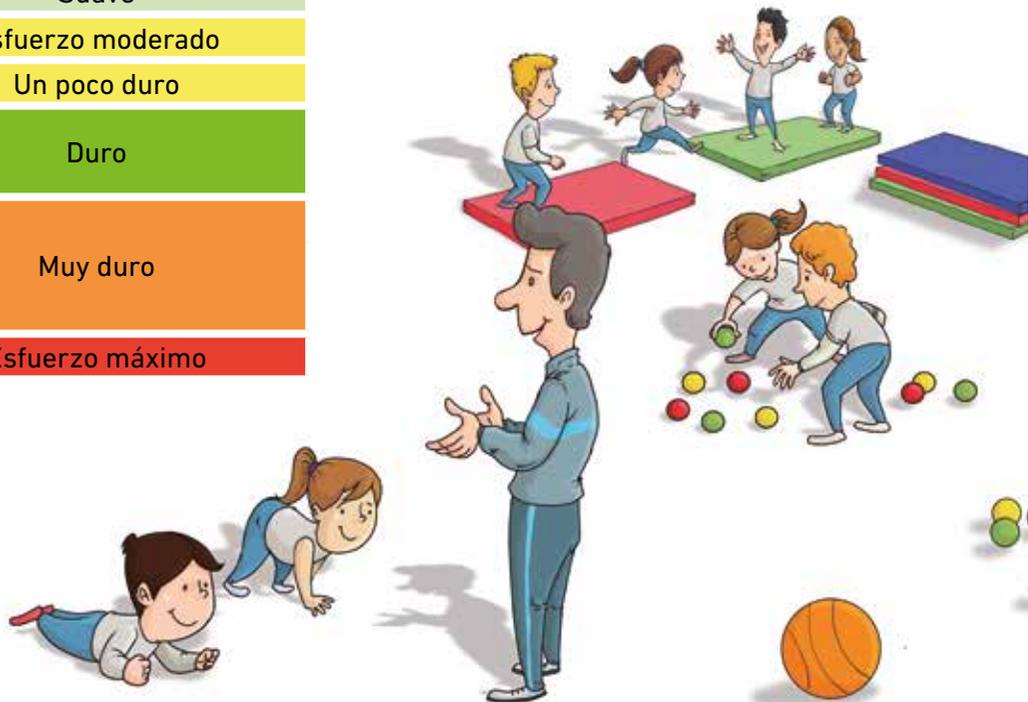
Actividades físicas de alta intensidad: Actividad que se puede sostener por 30 minutos como máximo, o cuyo tiempo de recuperación es de 3,5 a 5 minutos. Esta actividad aumenta bastante la frecuencia respiratoria, los latidos del corazón y la temperatura del cuerpo por lo cual no se puede sostener una conversación ininterrumpida, solo es posible decir algunas palabras mientras se practica.

Establecimientos Educativos: Comprende establecimientos de educación parvularia, básica, media y superior.

Escala de Borg de Esfuerzo Percibido: Mide la gama entera del esfuerzo que el individuo percibe al hacer ejercicio. Esta escala da criterios para hacerle ajustes a la intensidad de ejercicio, o sea, a la carga de trabajo, y así pronosticar y dictaminar las diferentes intensidades del ejercicio en los deportes y en la rehabilitación médica (BORG, 1982). El código numérico determina el nivel de esfuerzo e intensidad del ejercicio, y la escala es una herramienta desde el ámbito del desempeño humano.

Tabla 1. Escala de Esfuerzo de Borg

0	Reposo total
1	Esfuerzo muy suave
2	Suave
3	Esfuerzo moderado
4	Un poco duro
5	Duro
6	
7	
8	Muy duro
9	
10	Esfuerzo máximo





SUBPROGRAMA DE EDUCACIÓN AMBIENTAL FORMAL.
PROGRAMA DE DIFUSIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL AIRE EN COYHAIQUE

