



contrapeso
PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDIANTE DE JUNIORS

COMIENZO MIS CLASES ACTIVAMENTE

Patrocinado por



**CHILE LO
HACEMOS
TODOS**

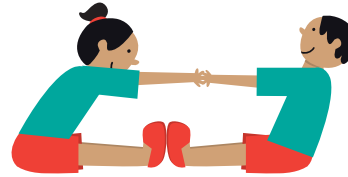
Desarrollado y ejecutado por



UNIVERSIDAD DE CHILE
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Doctor Fernando Monckeberg Barros



contrapeso
PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDANTIL DE JUNIAS



COMIENZO MIS CLASES ACTIVAMENTE

Manual de uso

Patrocinado por



**CHILE LO
HACEMOS
TODOS**

Desarrollado y ejecutado por



Autoras

Juliana Kain Berkovic INTA, Universidad de Chile
Paola Marambio Nuñez Universidad Central de Chile

Colaboradores/as

Alejandra Ortega Guzmán INTA, Universidad de Chile
Camila Corvalán Aguilar INTA, Universidad de Chile
Carolina Franch Maggiolo Centro Interdisciplinario de Estudios de Género (CIEG), Universidad de Chile
María Luisa Garmendía Miguel INTA, Universidad de Chile
Marion Garolera Centro de Desarrollo de Tecnologías de Inclusión (CEDETI), Pontificia Universidad Católica de Chile
Olivia Grez Gaete Centro de Desarrollo de Tecnologías de Inclusión (CEDETI), Pontificia Universidad Católica de Chile
Paula Hernández Hirsch Centro Interdisciplinario de Estudios de Género (CIEG), Universidad de Chile
Camila Muñoz Navarrete INTA, Universidad de Chile
Joanna Rojas Calisto INTA, Universidad de Chile
Johana Soto Sánchez Universidad de Playa Ancha

Contraparte Junaeb

Fernando Concha Laborde Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb)
Mariana Lira Moreno Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb)
Andrea Vio Toro Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb)
Leonardo Valdés Olea Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb)

Ilustración, diseño y diagramación

Laura Mena di Girolamo Pontificia Universidad Católica de Chile

Derechos reservados INTA-JUNAEB

Primera Edición, Diciembre 2017

Presentación

En más de medio siglo, la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb) se ha convertido en el soporte estratégico de la educación chilena a través de servicios que permiten igualar oportunidades y mejorar la vida de millones de niños, niñas y jóvenes de nuestro país, para que puedan alcanzar su máximo potencial y transformar sus realidades entregando productos y servicios integrales de calidad.

En este desafío, las escuelas se identifican como un escenario clave para implementar estrategias articuladas de salud y educación pública, que intentan reducir o prevenir la prevalencia de sobrepeso y obesidad y mejorar el proceso de aprendizaje. Es así como Junaeb materializa el “Plan Contra la Obesidad Estudiantil - Contrapeso”, como parte de una nueva política institucional.

Entre los ejes del Plan Contrapeso se encuentra la Actividad Física, y existen una serie de medidas destinadas a promover una conducta activa de nuestra población estudiantil, como lo son la entrega de un set de motricidad en NT1 y NT2, los recreos participativos, las pulseras inteligentes, entre otras. En este proceso de innovación y transformación de los hábitos de vida, se ha establecido una importante alianza con el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, la cual requiere del compromiso y apoyo de aquellos establecimientos educativos que formen parte del proyecto “Comienzo mis clases Activamente”.

Este programa consiste en proporcionar a los/as estudiantes 15 minutos de actividad física moderada al inicio de la jornada escolar en

forma de juegos, ya que la evidencia muestra que esta modalidad es efectiva para aumentar la actividad física realizada durante el tiempo que están en el colegio.

Por esta razón se propuso elaborar un set de láminas con juegos activos cuyas características se detallan a continuación.

¿Por qué utilizar láminas que incluyen juegos?

Al utilizar el set de láminas de juegos, estarás dándole un nuevo significado a la sala de clases, para incrementar la actividad física de los/as estudiantes, a partir de un método de aprendizaje no tradicional, basado en la **entrega de conocimiento a través del movimiento**. Esto representa un potencial para ayudar a los estudiantes a mejorar su actividad física, fuera de las horas oficiales dedicadas a éste fin, sin perjuicio del tiempo y contenidos de las horas de clases.

Puesto que el ejercicio no se contrapone al aprendizaje, sino que contrariamente, lo potencia, **las actividades de cada lámina, aportan y apoyan la enseñanza de las asignaturas**, ya que su contenido está predeterminado a nivel ministerial y su utilización no requiere tener un conocimiento previo sobre actividad física. Además, al no requerir un

tiempo ni equipamiento extensos, las actividades pueden ser enseñadas de forma fácil y rápida, y su implementación puede dirigirse dentro del espacio de la sala de clases, como fuera de ella.

Es importante una implementación de **hábitos saludables** tempranamente en la infancia, ya que se vuelve más probable que éstos se mantengan durante la adolescencia y posteriormente en la adultez. Implementando las actividades de las láminas, cada mañana, no sólo contribuyes a estos hábitos, sino que también incentivas el **aprendizaje lúdico**, a través del cual es posible estimular las habilidades cognitivas de los/as estudiantes, demostrándoles la importancia de que permanezcan sanos/as y activos/as.



¿Por qué es importante tu participación?

Como docente **eres un modelo a seguir para los estudiantes**, creando un vínculo que te permite marcar una diferencia en sus vidas y sus hábitos de salud. Esto no sólo repercute en el ámbito escolar, sino que también en sus hogares, porque al transmitir las prácticas y conocimientos aprendidos en el colegio, los/as estudiantes involucran a sus familias en el proceso de aprendizaje.

Además, el tiempo que los estudiantes pasan dentro de la sala de clases, es mayor al que pasan en cualquier otra instalación escolar, lo que genera un espacio de interacción propicio para que puedas transmitir herramientas acordes a un desarrollo de hábitos saludables. En este sentido, **eres la principal fuente de conocimiento** sobre este proyecto, ya que eres el más apto para determinar qué es lo que funcionará en tu propia sala

de clase. Por eso es importante para nosotros que dejes registro de todos los aportes e inconvenientes que se generen durante la implementación.

Hay que tener en cuenta, que el tiempo que pasan los/las estudiantes haciendo ejercicio, se remite a las horas de educación física y a las actividades durante el recreo. Por lo mismo, al implementar el ejercicio como parte de tu labor de enseñanza, tu participación y la de todo el personal dentro del establecimiento, se suman en un **esfuerzo conjunto y necesario** para establecer un espacio que potencie las estrategias de aprendizaje activo, junto con la salud y bienestar de los/as estudiantes, complementando las horas de actividad física ya existentes.

Por último, el proyecto de “Inicio mis clases activamente” es una he-

rramienta de aprendizaje adicional, que además de entregar beneficios a la salud del/la estudiante, genera un aporte positivo en su disposición frente al posterior desarrollo de la clase, mejorando el ambiente de enseñanza y aprendizaje, y el vínculo del docente con el curso.

¿Qué materiales necesitarás?

Para la implementación de “Inicio mis clases activamente”, necesitarás de los siguientes materiales:

1. Set de Láminas: Cada set cuenta con actividades específicas para las asignaturas de Lenguaje y Comunicación, Matemáticas, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Inglés y Música. Cada una está asociada a un color para su mejor ubicación dentro del set, además de contar con un índice que les permitirá identificar los Objetivos de Aprendizaje (OA) vigentes y las actividades diseñadas para dicho objetivo. Del mismo modo, encontrarás un índice para los Objetivos Transversales de Aprendizaje (OAT) del currículum.

| ÍNDICE | | |
|--------|--|--|
| CÓDIGO | OBJETIVO DE APRENDIZAJE | LÁMINA |
| OA 1 | Reconocer y observar, por medio de la exploración, que los seres vivos crecen, responden a estímulos del medio, se reproducen y necesitan agua, alimento y aire para vivir, comparándolos con las cosas no vivas. | CN 1 - CN 2 - CN 3 |
| OA 2 | Observar y comparar animales de acuerdo a características como tamaño, cubierta corporal, estructuras de desplazamiento y hábitat, entre otras. | CN 4 - CN 5 - CN 6 - CN 7 CN 8 - CN 9 |
| OA 3 | Reconocer y comparar diversas plantas y animales de nuestro país, considerando las características observables, y proponiendo medidas para su cuidado. | CN 10 - CN 11 |
| OA 4 | Identificar y describir la ubicación y la función de los sentidos proponiendo medidas para protegerlos y para prevenir situaciones de riesgo. | CN 12 |
| OA 5 | Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros). | CN 13 |

1 Código Objetivos de Aprendizaje

2 Descripción Objetivos de Aprendizaje

3 Código del naipe que corresponde a determinado objetivo

Cada lámina corresponde a un juego. En una cara, tiene ilustraciones para el mejor entendimiento de la actividad, además de la identificación de la asignatura, el código del juego, la duración, intensidad, lugar recomendado para realizar la actividad y los OA y OAT a los que responden:



- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1 Asignatura y código del naipe | 4 Ilustración |
| 2 Nombre de la actividad | 5 Especificaciones técnicas para realizar la actividad |
| 3 Código Objetivos de Aprendizaje | |

En el reverso de cada lámina, encontrarás información de utilidad para realizar el juego:

Recuerda que es muy importante que luego de utilizar cada lámina, debes guardarlo en el lugar correspondiente, así evitarás pérdida y/o deterioro del material.

1 CN 19

2 ¡JUGUEMOS CON LAS ESTACIONES!

3 OAT 8 - OA 9

4 ACTIVIDAD

4 Preguntas de inicio: ¿Cuáles son las estaciones del año? ¿Cuál es su favorita? ¿A qué les gusta jugar en cada estación?

Tarea docente: Relatar la historia de Matilde, imitando sus juegos favoritos.

5 1. Iniciar el relato: "A Matilde sólo le gustaba el verano porque los días eran más largos y podía jugar más. Sus juegos favoritos eran saltar la cuerda, nadar y pasear en bicicleta (repite cada acción 10 veces)".

2. Continuar el relato: "De pronto, los días ya no eran tan calurosos y las hojas de los árboles comenzaron a caer, porque el otoño había llegado. Matilde salió a caminar y en cada paso sonaba 'crach, crach, crach' (caminan en el puesto, aumentando la intensidad del paso)".

3. Seguir el relato: "En medio de su caminata, Matilde sintió mucho frío y desde el cielo unas gotas de lluvia cayeron formando charcos, en donde vio niños saltando. Matilde saltó con ellos/as y 'chap, chap, chap' hicieron (saltan a pies juntos en el puesto, aumentando la intensidad)".

4. Continuar el relato: "Luego de la lluvia salió el sol y la temperatura subió. Los árboles se llenaron de flores y muchos colores (realizan 5 sentadillas con salto). El viento soplabá por las tardes y Matilde elevó volantes en todas partes (mueven los brazos como si estuvieran encubriendo volantes)".

5. Finalizar el relato: "Matilde disfrutaba todas las estaciones del año, jugando de muchas formas diferentes (repite el movimiento de su estación favorita)".

1 Código del naipe

2 Nombre de la actividad

3 Código Objetivos de Aprendizaje

4 Preguntas de inicio y tarea del docente

5 Descripción de los pasos a seguir

¿Cómo realizar la sesión de “Inicio mis Clases Activamente”?

Para comenzar la sesión, debes escoger el objetivo de aprendizaje que quieres enseñar o reforzar a los/as estudiantes. De acuerdo a esto, debes seleccionar dentro de las 120 actividades del set de láminas, la que mejor se adecúe a la clase del día. Cada lámina esquematiza una actividad lúdica motriz, cuya temática se basa en el contenido de planes y programas vigentes para 1° año básico. El set completo abarca 6 asignaturas identificadas por color: Lenguaje y Comunicación (rojo), Matemáticas (azul), Ciencias Naturales (verde), Ciencias Sociales (amarillo), Inglés (morado) y Música (naranja).

Además, el contenido entregado por la actividad puede ser de carácter introductorio a un tema en específico, o bien de reforzamiento de contenidos expuestos con anterioridad.

Una vez escogida la lámina y leído su contenido, se propone y se explica la realización de la actividad a los/as estudiantes, seguido de lo cual se lleva a cabo su ejecución.

La duración total de la actividad debe ser de 15 minutos. Dentro de este tiempo, es importante considerar una fracción de 2 a 3 minutos de “enfriamiento” o de vuelta a la calma, para la finalización de la actividad física, en la cual los estudiantes se muevan y respiren lentamente.

Recuerda que este set es un material de apoyo para la docencia y puedes usarlo de inspiración para otros juegos que puedan ser más adecuados a tu curso. ¡Atrévete a modificarlo y a crear tu propio juego activo!



¿Cuándo realizar la sesión de “Inicio mis Clases Activamente”?

La actividad debe realizarse al comienzo de la primera clase de la mañana, durante un transcurso de 15 minutos. Adicionalmente, estas láminas pueden ser utilizadas a lo largo del día de forma complementaria al horario original.

¿Cuándo realizar la sesión de “Inicio mis Clases Activamente”?

Cada lámina y su respectiva actividad, cuentan con una sección en la que se indica si su realización está diseñada para ser implementada “intramuros”, es decir en un espacio cerrado como la sala de clases, o de lo contrario “extramuros”, es decir en un espacio a la intemperie como el patio del colegio.

Si reconoces algún espacio particular que pueda ser potencialmente utilizado para realizar la actividad, es posible implementarlo, siempre

y cuando se mantenga resguardada la seguridad de los estudiantes. Por esto, es recomendable que tengas en consideración las diferentes áreas del establecimiento escolar y sus características en relación a la implementación segura de la clase activa.

Si realizas la clase activa, dentro de un espacio cerrado como la sala de clase, es importante que organices el espacio de modo que sea seguro para el desarrollo de la actividad. En

este sentido, existen puntos esenciales que se deben tomar en cuenta, antes de la ejecución, para resguardar la seguridad de los estudiantes:



Consejos de Seguridad

1. En cuanto al uso del espacio, asegurarse de que no existan implementos que puedan caer desde altura y provocar un accidente.
2. El piso debe estar limpio y no resbaladizo, además de libre de juguetes o elementos pequeños que puedan provocar una caída o tropiezo.
3. El/la docente debe asegurarse de que los cordones de todos los/as estudiantes se encuentren abrochados.
4. Es necesario tener claridad a quién recurrir en caso de tener dudas sobre la seguridad de la implementación.
5. Es necesario tener claridad a quién recurrir en caso de un accidente durante la sesión y de las medidas de emergencia aplicadas en el establecimiento.
6. Mantener el orden dentro de la actividad, para que los/as estudiantes no se empujen o se tropiecen.
7. Incentivar el respeto por los demás.
8. Incluir a todos/as los/as estudiantes sin importar sus impedimentos físicos o sociales.
9. Si se requiere, es posible hacer adaptaciones o modificaciones para resguardar la seguridad de los/as estudiantes o la disponibilidad de materiales, el único requerimiento es que la actividad física se lleve a cabo.



Consejos para motivar a los estudiantes

Para lograr una participación activa de los/as estudiantes, te recomendamos complementar las sesiones con lo siguiente:

1. Presentar cada lámina como un juego ¡que la actividad física sea entretenida!
2. Presentar las instrucciones una sola vez de forma clara, asegurándose de que todos y todas escuchen y comprendan. Así no ocuparás tiempo de más.
3. Establece expectativas realistas para los/as estudiantes, motivándolos a superarse a sí mismos/as y no en relación a los otros compañeros/as.
4. Siempre da un refuerzo positivo al término de la sesión, es importante rescatar las cosas buenas que facilitaron la realización del juego.
5. En caso de que exista más de una actividad por objetivo de aprendizaje o que simplemente quieras realizar un juego, puedes dejar la actividad a elección de los/as estudiantes, así se sentirán parte de esta iniciativa.
6. Si en un juego debes hacer variaciones, invita a los/as estudiantes a participar sugiriendo otros movimientos, animales o acciones a realizar.
7. Si ves que no están participando con energía, te recomendamos usar frases de motivación para que los/as estudiantes alcancen un ejercicio lo suficientemente intenso.



ÍNDICE OAT

| OAT | DESCRIPCIÓN | LENGUAJE | MATEMÁTICA | CS. NATURALES | CS. SOCIALES | INGLÉS | MÚSICA |
|-----|--|----------|--------------|---------------|--------------|--------|--------|
| 1 | Favorecer el desarrollo físico personal y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y el propio cuerpo, mediante hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable. | 14 19 | 1 | 12 13 | | 1 | |
| 2 | Practicar actividad física adecuada a sus intereses y aptitudes. | | 3 5 18 | | | | |
| 3 | Adquirir un sentido positivo ante la vida, una sana autoestima y confianza en sí mismo, basada en el conocimiento personal, tanto de sus potencialidades como de sus limitaciones. | 3 | | | | | 10 |

ÍNDICE OAT

| OAT | DESCRIPCIÓN | LENGUAJE | MATEMÁTICA | CS. NATURALES | CS. SOCIALES | INGLÉS | MÚSICA |
|-----|--|--------------|----------------|---------------|--------------|--------|--------|
| 4 | Comprender y apreciar la importancia que tienen las dimensiones afectiva, espiritual, ética y social para un sano desarrollo sexual. | | | | | | |
| 5 | Apreciar la importancia social, afectiva y espiritual de la familia para el desarrollo integral de cada uno de sus miembros y de toda la sociedad. | 16 | | | | | |
| 6 | Identificar, procesar y sintetizar información de diversas fuentes y organizar la información relevante acerca de un tópico o problema. | 1 2 10 | 13 23 24 | 4 | | | |

ÍNDICE OAT

| OAT | DESCRIPCIÓN | LENGUAJE | MATEMÁTICA | CS. NATURALES | CS. SOCIALES | INGLÉS | MÚSICA |
|-----|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------|-------------|--------|
| 7 | Organizar, clasificar, analizar, interpretar y sintetizar la información y establecer relaciones entre las distintas asignaturas del aprendizaje. | 28 | 7 15 16 21 29 | 9 | 4 | 3 9 | 1 |
| 8 | Exponer ideas, opiniones, convicciones, sentimientos y experiencias de manera coherente y fundamentada, haciendo uso de diversas y variadas formas de expresión. | 4 6 11 | 10 22 27 30 | 6 14 17 19 20 | 3 14 | 4 6 8 | 2 5 |
| 9 | Resolver problemas de manera reflexiva en el ámbito escolar, familiar y social, tanto utilizando modelos y rutinas como aplicando de manera creativa conceptos y criterios. | 8 25 26 27 29 | 4 6 9 12 17 | | | 5 | 8 9 |

ÍNDICE OAT

| OAT | DESCRIPCIÓN | LENGUAJE | MATEMÁTICA | CS. NATURALES | CS. SOCIALES | INGLÉS | MÚSICA |
|-----|--|----------|------------|---------------|--------------|--------|--------|
| 10 | Diseñar, planificar y realizar proyectos. | | | | | | |
| 11 | Valorar la vida en sociedad como una dimensión esencial del crecimiento de la persona, y actuar de acuerdo con valores y normas de convivencia cívica, pacífica y democrática, conociendo sus derechos y responsabilidades, y asumiendo compromisos consigo mismo y con los otros. | 17 | | | 18 20 | | |
| 12 | Valorar el compromiso en las relaciones entre las personas y al acordar contratos: en la amistad, en el amor, en el matrimonio, en el trabajo y al emprender proyectos. | | | 18 | | | |

ÍNDICE OAT

| OAT | DESCRIPCIÓN | LENGUAJE | MATEMÁTICA | CS. NATURALES | CS. SOCIALES | INGLÉS | MÚSICA |
|-----|--|----------|------------|---------------|------------------------------|--------|--------|
| 13 | Participar solidaria y responsablemente en las actividades y proyectos de la familia, del establecimiento y de la comunidad. | | | | | | |
| 14 | Conocer y valorar la historia y sus actores, las tradiciones, los símbolos, el patrimonio territorial y cultural de la nación, en el contexto de un mundo crecientemente globalizado e interdependiente. | 15 | | | 1 2 6 7 12 13 | | |
| 15 | Reconocer y respetar la igualdad de derechos entre hombres y mujeres y apreciar la importancia de desarrollar relaciones que potencien su participación equitativa en la vida económica familiar, social y cultural. | | | | | | |

ÍNDICE OAT

| OAT | DESCRIPCIÓN | LENGUAJE | MATEMÁTICA | CS. NATURALES | CS. SOCIALES | INGLÉS | MÚSICA |
|-----|---|----------|------------|----------------|--------------|--------|--------|
| 16 | Proteger el entorno natural y sus recursos como contexto de desarrollo humano. | 20 | | 10 11 15 | | | |
| 17 | Ejercer de modo responsable grados crecientes de libertad y autonomía personal, de acuerdo a valores como la justicia, la verdad, la solidaridad y la honestidad, el respeto, el bien común y la generosidad. | 23 24 | | | 19 | | |

ÍNDICE OAT

| OAT | DESCRIPCIÓN | LENGUAJE | MATEMÁTICA | CS. NATURALES | CS. SOCIALES | INGLÉS | MÚSICA |
|-----|--|----------|------------|---------------|--------------------|--------|--------|
| 18 | Conocer, respetar y defender la igualdad de derechos esenciales de todas las personas, sin distinción de sexo, edad, condición física, etnia, religión o situación económica, y actuar en concordancia con el principio ético que reconoce que todos los “seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros” (Declaración Universal de Derechos Humanos, Artículo 1º). | | | | 8 9 10 11 | | |

ÍNDICE OAT

| OAT | DESCRIPCIÓN | LENGUAJE | MATEMÁTICA | CS. NATURALES | CS. SOCIALES | INGLÉS | MÚSICA |
|-----|--|----------|------------|---------------|--------------|--------|-------------|
| 19 | Valorar el carácter único de cada ser humano y por lo tanto, la diversidad que se manifiesta entre las personas, y desarrollar la capacidad de empatía con los otros. | | | | 5 | | |
| 20 | Reconocer y respetar la diversidad cultural, religiosa y étnica y las ideas y creencias distintas de las propias en los espacios escolares, familiares y comunitarios, reconociendo el diálogo como fuente de crecimiento, superación de diferencias y acercamiento a la verdad. | | | | 17 | | 3 4 6 |
| 21 | Reconocer la finitud humana. | | | | | | |

ÍNDICE OAT

| OAT | DESCRIPCIÓN | LENGUAJE | MATEMÁTICA | CS. NATURALES | CS. SOCIALES | INGLÉS | MÚSICA |
|-----|--|----------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|--------|
| 22 | Reconocer y reflexionar sobre la dimensión trascendente y/o religiosa de la vida humana. | | | | | | |
| 23 | Demostrar interés por conocer la realidad y utilizar el conocimiento. | 18 21 22 | | 2 3 16 | 15 | | |
| 24 | Practicar la iniciativa personal, la creatividad y el espíritu emprendedor en los ámbitos personal, escolar y comunitario. | 9 | 8 20 28 | 1 8 | | | |
| 25 | Trabajar en equipo de manera responsable, construyendo relaciones basadas en la confianza mutua. | 5 7 | 2 11 19 25 26 | 5 7 | | 2 7 10 | 7 |

ÍNDICE OAT

| OAT | DESCRIPCIÓN | LENGUAJE | MATEMÁTICA | CS. NATURALES | CS. SOCIALES | INGLÉS | MÚSICA |
|-----|--|----------|------------|---------------|--------------|--------|--------|
| 26 | Comprender y valorar la perseverancia, el rigor y el cumplimiento, por un lado, y la flexibilidad, la originalidad, la aceptación de consejos y críticas y el asumir riesgos, por el otro, como aspectos fundamentales en el desarrollo y la consumación exitosa de tareas y trabajos. | 12 | | | | | |
| 27 | Reconocer la importancia del trabajo –manual e intelectual– como forma de desarrollo personal, familiar, social y de contribución al bien común, valorando la dignidad esencial de todo trabajo y el valor eminente de la persona que lo realiza. | 13 30 | 14 | | 16 | | |

COMIENZO MIS CLASES ACTIVAMENTE



LENGUAJE

ÍNDICE

| CÓDIGO | OBJETIVO DE APRENDIZAJE | LÁMINA |
|--------|---|------------------------------|
| OA 1 | Reconocer que los textos escritos transmiten mensajes y que son escritos por alguien para cumplir un propósito. | L 1 - L 2 - L 3 |
| OA 2 | Reconocer que las palabras son unidades de significado separadas por espacios en el texto escrito. | L 5 |
| OA 3 | Identificar los sonidos que componen las palabras (conciencia fonológica), reconociendo, separando y combinando sus fonemas y sílabas. | L 4 - L 6 - L 7 - L 8 - L 10 |
| OA 4 | Leer palabras aisladas y en contexto, aplicando su conocimiento de la correspondencia letra-sonido en diferentes combinaciones: sílaba directa, indirecta o compleja y dígrafos rr-ll-ch-qu. | L 9 |
| OA 5 | Leer textos breves en voz alta para adquirir fluidez: pronunciando cada palabra con precisión, aunque se autocorrijan en algunas ocasiones; respetando el punto seguido y el punto aparte, y leyendo palabra a palabra. | L 11 |

ÍNDICE

CÓDIGO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

LÁMINA

OA 6

Demostrar comprensión de narraciones que aborden temas que les sean familiares: extrayendo información explícita e implícita; respondiendo preguntas simples, oralmente o por escrito, sobre los textos (qué, quién, dónde, cuándo, por qué); recreando personajes a través de distintas expresiones artísticas, como títeres, dramatizaciones, dibujos o esculturas; describiendo con sus palabras las ilustraciones del texto y relacionándolas con la historia; estableciendo relaciones entre el texto y sus propias experiencias; emitiendo una opinión sobre un aspecto de la lectura.

L 13

OA 7

Leer habitualmente y disfrutar los mejores poemas de autor y de la tradición oral adecuados a su edad.

L 14 - L15

OA 8

Leer independientemente y comprender textos no literarios escritos con oraciones simples (cartas, notas, instrucciones y artículos informativos) para entretenerse y ampliar su conocimiento del mundo: extrayendo información explícita e implícita, formulando una opinión sobre algún aspecto de la lectura.

L 16

ÍNDICE

| CÓDIGO | OBJETIVO DE APRENDIZAJE | LÁMINA |
|--------|---|--------------------|
| OA 9 | Comprender y disfrutar versiones completas de obras de la literatura, narradas o leídas por un adulto, como: cuentos folclóricos y de autor, poemas, fábulas, leyendas. | L 12 - L 17 - L 18 |
| OA 10 | Comprender textos orales (explicaciones, instrucciones, relatos, anécdotas, etc.) para obtener información y desarrollar su curiosidad por el mundo: estableciendo conexiones con sus propias experiencias; visualizando lo que se describe en el texto; formulando preguntas para obtener información adicional y aclarar dudas; respondiendo preguntas abiertas; formulando una opinión sobre lo escuchado. | L 19 - L 20 |
| OA 11 | Desarrollar la curiosidad por las palabras o expresiones que desconocen y adquirir el hábito de averiguar su significado. | L 21 - L 22 |
| OA 12 | Interactuar de acuerdo con las convenciones sociales en diferentes situaciones: presentarse a sí mismo y a otros, saludar, preguntar, expresar opiniones, sentimientos e ideas; situaciones que requieren el uso de fórmulas de cortesía como por favor, gracias, perdón, permiso. | L 23 - L 24 |

ÍNDICE

CÓDIGO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

LÁMINA

OA 13

Incorporar de manera pertinente en sus intervenciones orales el vocabulario nuevo extraído de textos escuchados o leídos.

L 25

OA 14

Recitar con entonación y expresión poemas, rimas, canciones, trabalenguas y adivinanzas para fortalecer la confianza en sí mismos, aumentar el vocabulario y desarrollar su capacidad expresiva.

L 26 - L 27 - L 28
L 29 - L 30



Que saluden con ambas manos
mientras se paran en un pie y saltan
10 veces en sus puestos.



Que se ubiquen en posición cucullas
y se trasladen a otro puesto pero
pasando debajo de las mesas.



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué es un mensaje? ¿De qué maneras podemos transmitir un mensaje?

Tarea Docente: Indicar que han llegado varias cartas, con mensajes muy importantes para el curso, las que se leerán a continuación:

1. Se repite el siguiente enunciado;
Docente: "Ha llegado carta para el curso."
Estudiantes: ¿Qué dice?

2. Que saluden con ambas manos mientras se paran en un pie y saltan 10 veces en sus puestos.

3. Que se tomen de las manos con su compañero/a del lado y giren dando saltos 10 veces.

4. Que se ubiquen en posición cuclillas y se trasladen a otro puesto pero pasando debajo de las mesas.

5. Que se levanten de un salto y en 10 saltos de ranita, vayan a su lugar favorito de la sala.

6. Que en su lugar favorito, aplaudan mientras saltan, 10 veces.

7. Que todos/as se junten en un círculo y traten de juntar las puntas de sus pies, sin perder el equilibrio.

8. Que los/las estudiantes, inventen un juego y lo envíen en un mensaje al docente.

9. Que vuelvan a sus puestos, por el camino más largo y caminando como lagartijas.

10. Que se despidan con los pies, realizando saltos con tijeras y luego con ambas manos mientras saltan 10 veces.

11. ¡Que mejor hagamos un último juego! Todo el curso y el/la docente forman un trencito que se pasará por toda la sala de clases.



SIMÓN
DICE...
SALTAR
EN UN PIE



SIMÓN
DICE...
HACER
5 SENTADILLAS



SIMÓN
DICE...
RODAR
POR EL SUELO



SIMÓN
DICE...
SALTAR
COMO CONEJO



15 minutos



Intramuros



Vigorosa

SIMÓN DICE

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué son los mensajes? ¿Cómo podemos comunicarlos? ¿Qué tipo de mensajes han recibido?

Tarea docente: Entregar instrucciones al curso para que realicen las siguientes actividades motrices. Comenzar cada punto con "Simón dice...". Repetir aumentando la velocidad de las indicaciones, para lograr un movimiento con mayor intensidad.

1. Saltar 10 veces con un pie y luego 10 veces más con el otro.
2. Saltar 10 veces con giro.
3. Sentarse en el suelo y ponerse de pie con un salto, 10 veces.
4. Acostarse boca abajo y pararse lo más rápido posible, 5 veces.
5. Saltar 15 veces como ranita.
6. Acostarse y rodar 10 veces, de un lado hacia otro sin apoyo de manos.
7. Realizar 15 sentadillas con salto.
8. Saltar 15 veces separando piernas y llevando brazos arriba al mismo tiempo.
9. En posición de plancha llevar rodillas al pecho 15 veces.
10. Abrazar a su compañero o compañera.





15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué es un mensaje? ¿De qué manera podemos transmitir un mensaje?

Tarea Docente: Dividir al curso en 3 grupos de estudiantes que formarán filas, simulando ser cables de teléfono. Cada grupo, debe transmitir el mismo mensaje entregado por el/la docente, diciéndolo al oído hasta el/la último compañero/a de cada cable.

1. Antes de entregar el mensaje, el/la docente comienza simulando marcar un número para contactar al último/a estudiante de cada teléfono y el resto tomados/as de las manos deben moverse agitadamente exclamando "Ring, ring, ring".

2. Mientras el mensaje es transmitido, los/as estudiantes tomados/as de las manos suben y bajan mientras el mensaje se transmite de oído en oído.

3. Una vez que el mensaje es recibido por el/la última/o estudiante, debe correr hacia el/la docente para corroborar el mensaje recibido. Mientras el resto cambia de lugar en el cable, caminando en cuclillas.

4. Se sugieren mensajes como: "Somos el mejor curso", "Leer nos hace felices", "La actividad física nos ayuda para la salud".



A



E



I



O



U



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuáles son las vocales? ¿Qué vocales tienen sus nombres?

Tarea docente: Ubicar al curso en un círculo y ensayar la canción "Las vocales" para luego representarla con movimientos motrices asociados, cada vez que pronuncien una vocal en la canción. Repetir 5 veces hasta dominar la canción y los movimientos.

Las vocales

Canción tradicional infantil

A a a mi gatito mal está, yo no sé si sanará o si no se morirá a a.

(Flectan y extienden las rodillas)

E e e me gusta mucho el café, yo no sé si tomaré o si no lo dejaré e e.

(Con los brazos extendidos, inclinan el tronco hacia la derecha e izquierda)

I i i mi sombrero lo vendí, me sirvió para vivir en el día de la i i i.

(Saltan en ambos pies)

O o o mi modista me tejió un hermoso chaleco en el día de la o o o.

(Se agachan a tocar el suelo con ambas manos y se ponen de pie rápidamente formando una "O" con sus brazos).

U u u una niña del Perú se vistió de Andalúz en el día de la u u u.

(Saltan en ambos pies llevando rodillas al pecho)



PALABRAS ACRÓBATAS



A



V



E



D



Í



A



G



O



L



15 minutos



Extramuros



Moderada

PALABRAS ACRÓBATAS

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Recuerdan el abecedario? Repasar el abecedario en voz alta.

Tarea Docente: Dividir al curso en grupos de 6 estudiantes. Realizar preguntas que responderán formando la palabra con sus cuerpos, como indica la ilustración. Cada palabra debe permanecer formada por 10 segundos.

1. Comenzar: “Se come y pica mucho ¿Qué es?” R: AJÍ.

2. “Cuando un jugador de fútbol lanza la pelota al arco ¿Cómo se llama?” R: GOL.

3. “Vuelan y tienen plumas, existen de todos los tamaños y colores ¿Qué es?” R: AVE.

4. “Cuando despierto por las mañanas es un nuevo...” R: DÍA.

5. “Si junto a tres personas, formo un trío; si junto a dos personas ¿qué formo?” R: DÚO



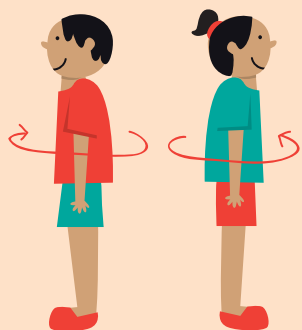
1



2



3



4



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuántas sílabas tiene la palabra chocolate? ¿Cuáles son?

Tarea Docente: Guiar al curso en la canción "Chocolate" con los movimientos asociados que se detallan a continuación:

1. Repetir al menos 5 veces hasta que dominen los movimientos, aumentando la velocidad.
2. Se puede utilizar cualquier palabra de 4 sílabas.

Chocolate

Juego tradicional infantil

| | |
|--------------|--|
| Choco, choco | <i>(golpear el suelo con la palma de las manos)</i> |
| La, la | <i>(chocar palmas contra las rodillas)</i> |
| Choco, choco | <i>(golpear el suelo con la palma de las manos)</i> |
| Te, te | <i>(con piernas separadas girar hacia un lado y hacia el otro)</i> |
| Choco la | <i>(golpear el suelo con la palma de las manos y chocar palmas contra las rodillas)</i> |
| Choco te | <i>(golpear el suelo con la palma de las manos y dar un giro sobre un pie)</i> |
| ¡Chocolate! | <i>(golpear el suelo con la palma de las manos, chocar palmas contra las rodillas y dar un giro)</i> |





SOY UNA
CULEBRA



SOY UNA
CUCARACHA



15 minutos



Extramuros



Vigorosa

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué palabras comienzan con CU? ¿Qué animales comienzan con CU? Enlistar palabras hasta que mencionen culebra y/o cucaracha.

Tarea Docente: Explicar al curso que recrearán la historia de una culebra muy glotona que le encantaba comer cucarachas. Para esto, se designará a 5 estudiantes que formarán un trencito simulando ser la culebra que quiere comerse a las cucarachas que el resto del curso representará.

1. La culebra se desplaza flectando y elongando rodillas por el lugar, repitiendo: "Soy la culebra" y el resto del curso arranca en posición cuclillas, diciendo: "Soy una cucaracha".
2. Cada vez que la culebra pilla una cucaracha, ésta debe sumarse al trencito haciendo crecer la culebra y uniéndose al movimiento característico.
3. Una vez que todo el curso se encuentra formando la culebra, los/as 5 últimos/as de la fila son los seleccionados para pillar una vez más.





ZANAMÁN
ZANAMÁN
ZANAMÁN



ÑAPI
ÑAPI
ÑAPI



15 minutos



Extramuros



Moderada

ZANAMÁN Y ÑAPI

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuántas sílabas tiene la palabra piña? ¿Cuántas sílabas tiene la palabra manzana? ¿Qué pasa si digo ZA NA MAN, repetidas veces y rápido?

Tarea Docente: Explicar al curso que jugarán a la pinta de los superhéroes de la fruta: Zanamán y Ñapi. El grupo que pilla será Ñapi y el grupo que arranca será Zanamán.

1. Cuando alguien del grupo Ñapi pinta a otro/a de Zanamán, éste debe quedarse en el puesto con los brazos extendidos y las piernas separadas. Debe exclamar rápido y muchas veces “ZA-NA-MAN”, para que alguien de su grupo se acerque a liberarlo/a. Para liberarse deben realizar su superpoder juntos/as: cinco saltos muy altos, exclamando “ZA-NA-MAN” varias veces.

2. Luego de 5 minutos, intercambiar los roles. El grupo de Zanamán pilla al grupo de Ñapi. Para liberarse, Ñapi debe exclamar repetidas veces “ÑA-PI”, hasta que alguien de su

grupo llegue y realizar su superpoder juntos/as: saltar con giro cinco veces, repitiendo “ÑA-PI”.

3. Al cabo de otros 5 minutos, finalizar el juego de la pinta con todos en un gran círculo. Buscan otras palabras con las que puedan jugar a intercambiar las sílabas y las repiten varias veces, acompañadas de saltos de ranita hacia el centro y hacia atrás.





15 minutos



Intramuros



Moderada

DIVERTIDÍGRAFOS

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué palabras conocen con rr-ll-ch-qu? ¿Cómo es su sonido?

Tarea Docente: Indicar al curso que deberán recordar palabras con los dígrafos rr-ll-ch-qu, mediante movimientos motrices y la pronunciación del dígrafo indicado.

1. Saltan en ambos pies, mientras piensan en una palabra que contenga el dígrafo "rr", como por ejemplo, "barro".
2. Trotan en el puesto llevando rodillas al pecho, mientras piensan en una palabra que contenga el dígrafo "ch", como por ejemplo, "chanchito".
3. Realizan taloneo intenso, mientras piensan en una palabra que contenga el dígrafo "ll", como por ejemplo, "silla".
4. Saltan en un pie, mientras piensan en una palabra que contenga el dígrafo "qu", como por ejemplo, "queque".
5. Repetir el ejercicio cambiando el orden de los dígrafos o reforzando otras palabras complejas, según los contenidos.





ARAM SAM SAM



GULI GULI GULI GULI



A RAFIQ, A RAFIQ



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: Practicar la jitanjáfora “A ram sam sam” antes de comenzar.

Tarea Docente: Guiar al curso en la siguiente canción con los movimientos descritos. Se ubican de pie detrás de su pupitre. Se repite la canción 5 veces aumentando la velocidad.

A ram sam sam

Canción tradicional infantil marroquí

| | |
|---------------------------|---|
| A ram sam sam | <i>(saltan a pies juntos hacia la derecha)</i> |
| A ram sam sam | <i>(saltan a pies juntos hacia la izquierda)</i> |
| Guli guli guli guli | <i>(trotan llevando talones a glúteos, girando los brazos como enrollando)</i> |
| Guli ram sam sam (bis) | <i>(dan 2 aplausos)</i> |
| A rafiq, a rafiq | <i>(llevan el torso hacia las rodillas, se levantan dando un salto y alzando brazos hacia la derecha, luego hacia la izquierda)</i> |
| Guli guli guli guli | <i>(trotan llevando talones a glúteos, girando los brazos como enrollando)</i> |
| Guli ram sam sam (bis) | <i>(dan 2 aplausos)</i> |





ERA UNA PALOMA,
PUNTO Y COMA



SE FUE DE SU NIDO,
PUNTO SEGUIDO



LUEGO SE FUE A MARTE,
PUNTO APARTE



15 minutos



Intramuros



Moderada

LA PALOMA PUNTO Y COMA

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuáles los signos de puntuación? ¿Para qué sirve cada uno?

Tarea Docente: Guiar al curso en la siguiente canción, ejecutando los movimientos descritos durante 10 segundos. Repiten 5 veces hasta dominar la dinámica aumentando la intensidad.

La Paloma

Juego tradicional infantil

| | |
|-------------------------------------|---|
| “Era una paloma, punto y coma. | <i>(Mantienen posición paloma)</i> |
| Se fue de su nido, punto seguido. | <i>(Corren moviendo sus brazos simulando volar)</i> |
| Luego se fue a Marte, punto aparte. | <i>(Saltan a pies juntos de lado a lado flectando rodillas)</i> |
| Tuvo tres hijitos, tres puntitos... | <i>(Realizan sentadillas profundas)</i> |
| Era un animal, punto final”. | <i>(Imitan a su animal favorito)</i> |





ME GUSTA LA VIDA
FLORIDO ROSAL



SUS BELLAS ESPINAS
NO ME HAN DE CLAVAR



Y SÍ UNA ME CLAVA,
QUÉ TANTO SERÁ



15 minutos



Intramuros



Moderada

QUÉ TANTO SERÁ

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Conocen a Violeta Parra? ¿Qué poemas o canciones conocen de ella?

Tarea Docente: Guiar al curso en recitar el siguiente extracto de la canción "Qué tanto será" mientras realizan los movimientos asociados. Explicar que al finalizar se les harán preguntas de comprensión de la narración. Cada vez que recitan el coro, deben realizar los movimientos detallados.

Coro

Me gusta la vida florido rosal (*sentadillas alternadas en pareja, con manos tomadas*)

Sus bellas espinas no me han de clavar (*salto con giro hacia un lado y hacia el otro*)

Y si una me clava, qué tanto será (*se agachan, tocan el piso y se levantan con un salto*)

Qué tanto será Violeta Parra

Me fui gateando por una nube
Por una nube color café
Como las nubes se mueven solas,
Llegué a la isla de Chiloé, de Chiloé.

Coro

Pasé por lota de amanecida
Con los primeros rayos de sol,
Miré p'abajo diviso penco,
Que relumbraba como un crisol, como un crisol.

Coro

Caí en la copa de una patagua
Por su ramaje me deslicé
Salté en un charco de agüita clara,
Y con el fresco me desperté, me desperté.

Coro

(Comienzan gateando dando una vuelta por toda la sala)

(Se estiran saludando al sol y se ponen en plancha, repetidas veces)

(Saltan 5 veces con ambos pies, llevando las rodillas al pecho y 5 saltos con un pie y luego con el otro)





EDELMERO EL HERRERO...



...LO HACE SOPLANDO MUY
FUERTE...



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué cuentos conocen? ¿Sabén qué es un herrero? ¿Con qué materiales trabaja?

Tarea Docente: Formar al curso en una ronda, para relatar la historia de "Edelmero el Herrero". Cuando se inicie el relato de la historia, los/as estudiantes comenzarán a caminar hacia la derecha. Al realizar un nuevo movimiento, cambian de dirección. Todos los ejercicios deben ser realizados en movimiento (caminando) y deben repetirse al menos 10 veces.

1. Iniciar el relato: "Nos vamos a subir a una máquina del tiempo y vamos a retroceder 100 años, para llegar a una tierra muy, muy lejana (*trotan tomados/as de las manos*), donde las personas que viven ahí trabajan de forma muy rigurosa".

2. "Nos encontramos con Edelmero el herrero (*juntar ambas manos arriba de la cabeza y realizar gesto de golpear el hierro*), fabricando las herraduras para los caballos (*galope lateral*). Para esto, tiene que encender el fuego y lo hace soplando muy fuerte (*soplan fuerte*)".

3. "Cuando se cansa, utiliza un fuelle (*separar brazos y juntar en el centro*). Luego, Edelmero va en busca del pesado hierro, para lo que necesita hacer mucha fuerza (*realizar sentadillas*). Ya teniendo el hierro fundido, lo golpea con un martillo para darle forma (*repetir movimiento del golpe al hierro*)".

4. "Edelmero el herrero después de un largo día de trabajo, vuelve a su casa y se acuesta a descansar (*se acuestan en el suelo y ruedan*). Luego se quedan acostados 1 minuto descansando".





ESTA ES LA HISTORIA DE UNA
TORTILLA HORNEADA...



¡NO QUERÍA QUE SE
LA COMIERAN!



...SALIÓ CORRIENDO A LA CALLE LO
MÁS RÁPIDO QUE PUDO...



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué cuentos conocen? ¿Conocen el cuento de “La Tortilla Corredora”?

Tarea Docente: Narrar la adaptación del cuento de “La Tortilla Corredora” guiando al curso en la ejecución de los movimientos asociados. Cada movimiento se realiza al menos durante 10 segundos.

La tortilla corredora

Anónimo (adaptación)

1. “Esta es la historia de una tortilla horneada una tarde de domingo por dos hermanos (*simulan ser horneados/as, en el suelo boca abajo levantan brazos y piernas lo más alto que pue-*

dan). Ambos no despegaban la mirada del horno. La tortilla vio aquellos ojos que la miraban con tanta hambre que se asustó muchísimo. ¡No quería que se la comieran! (*simulan estar asustados/as, de pie llevan sus talones a los glúteos con las manos en la boca*)”.

2. “Cuando abrieron la puerta del horno, la tortilla dio un gran salto, rodó hasta la puerta y salió corriendo a la calle lo más rápido que pudo (*acostados se levantan dando un salto y corren en el puesto llevando rodillas al pecho lo más rápido que puedan*)”.

3. “Ya en el pueblo tuvo que arran-

car de una abuelita, un gallo y una pata que le pedían pedacitos ya que estaban hambrientos, por lo que la tortilla huyó del pueblo (*continúan corriendo llevando talones a los glúteos*)”.

4. “La tortilla corría y corría, porque era lo que más quería hacer en su vida (*trotan libremente en la sala*). Gozó de buena salud y memoria, por ser una tortilla corredora (*elongan cada extremidad durante 10 segundos*)”.





ORO
SALTOS CON GALOPE



PLATA
ZANCADAS



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué cuentos conocen? ¿Conocen la leyenda del Alicanto?

Tarea Docente: Contar al curso el cuento tradicional "El Alicanto", adaptado para que realicen distintos movimientos asociados. Formar un círculo para escuchar la historia. Se ponen en cuclillas y rebotan en el puesto. Cuando deban realizar un movimiento, se dispersan por la sala y vuelven a formar el círculo para continuar oyendo el relato. El/la docente, le pide ayuda a voluntarios/as del curso, para la lectura del cuento.

El Alicanto

Cuento tradicional chileno

1. Iniciar el relato: "Cuenta la leyenda, que en el norte hay un ave llamada Alicanto, que habita en las cuevas de minerales del desierto de Atacama. Pero esta ave es muy especial: se alimenta de oro y plata, y pone sus huevos de los mismos metales

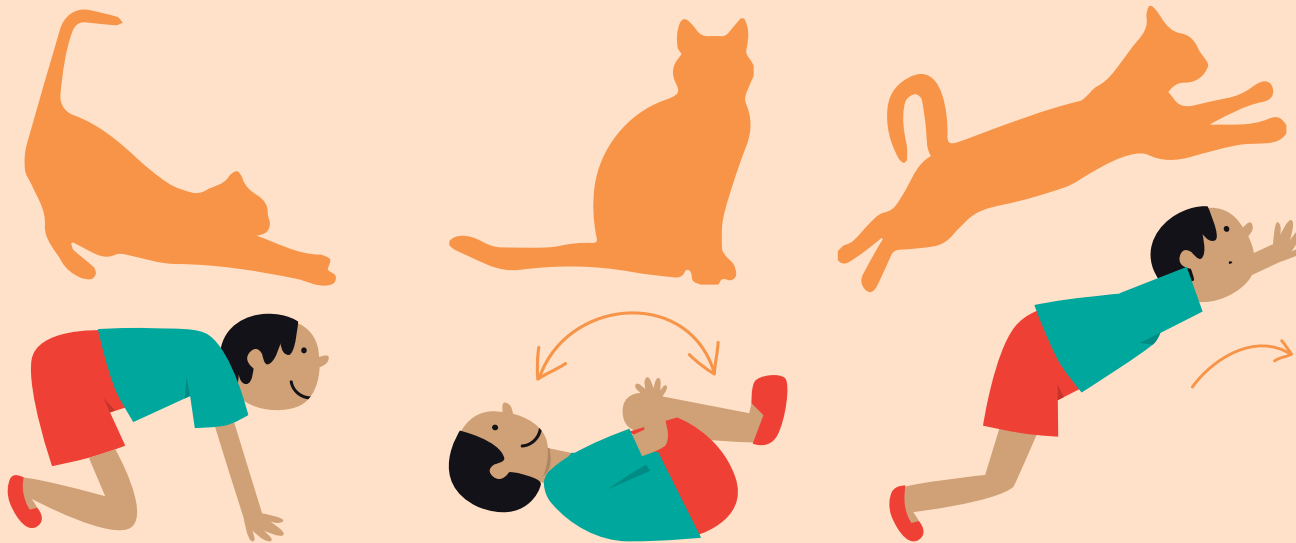
(representan aves de la manera que preferían. Caminan por la sala y se ponen bajo sus mesas como si fuesen cuevas)".

2. "Se dice que sus alas brillan durante la noche con el color del metal que ha comido. Si ha comido oro, durante su vuelo lanza reflejos dorados y, si ha comido plata, los destellos son plateados *(extienden los brazos como si fuesen alas y comienzan a planear por la sala. Los que reflejan oro deben dar saltos con galope y los que reflejan plata avanzan con zancada)".*

3. "Hay algunos que cuentan que si logras seguir al Alicanto, encontrarás lugares llenos de oro, plata y tesoros escondidos. Pero hay que tener mucho cuidado: si el Alicanto se da cuenta de que lo sigues, sus alas lanzarán una luz tan fuerte, que dejará ciego a quien esté cerca *(se designa a un/a estudiante que comenzará a trotar planeando. El resto del curso se pone en fila detrás e imitan sus movimientos. Cuando ella estudiante se da vuelta, todo el curso debe dispersarse rápidamente para que no los descubran y se vuelven a poner en fila, cuando ella estudiante sigue hacia adelante, durante 3 minutos)".*

4. Cuando termine el relato invitar al curso a que busquen tesoros, gateando o planeando como el alicanto por toda la sala.





15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué cuentos conocen? ¿Cuál es su cuento favorito?

Tarea Docente: Relatar al curso la historia de “Olivia la Gatita”, representando distintos elementos del relato, a través de ejercicios que se realizan 20 segundos. Cada vez que escuchen la palabra “Olivia”, deben ponerse en cuclillas y saltar 5 veces moviendo sus manos como si fuesen garritas, exclamando: “¡Miau!”

Hace mucho tiempo conocí a Olivia
la gatita,
De blanco y negro color
y de muy peludas patitas.

La gatita Olivia con nada se asustaba
Reparos no tenía,
Encima de mi cabeza se acurrucaba.

¿Qué estarás haciendo ahora Olivia?
Con tu colita de flores
¿Andarás cazando una polilla?

Olivia, gatita pelusona
Eres el dulce algodón
De mis días y mis horas.

(En cuadrupedia estiran la columna simulando ser gatos/las y desplazándose entre las patas de las mesas y sillas).

(En el suelo, sujetan sus rodillas contra el pecho con ambos brazos y comienzan a balancearse hacia adelante y hacia atrás).

(Se ponen en posición de acecho, en cuadrupedia, con la cadera levantada y los brazos estirados. Saltan lo más lejos que puedan, repetidas veces).

(En el suelo se hacen un ovillo, girando en todas direcciones y se estiran completamente, repetidas veces).



LUCIANITO EL GUSANITO
DECIDIÓ CONTINUAR SU VIAJE



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué cuentos conocen? ¿Cuál es tu cuento favorito?

Tarea docente: Explicar que se relatará la historia de “Lucianito el gusanito”. Deben ejecutar las acciones indicadas imitando los personajes que aparecen en la historia durante 10 segundos. Comenzar con grupos de 10 estudiantes, cada vez que se nombre a Lucianito, el/la docente debe decir “¡trecito!” y el curso debe formar una fila y desplazarse en cuclillas.

1. “Había una vez un pequeño gusanito llamado Lucianito (*caminan en cuclillas formando un trecito*), que vivía en el jardín de una casa. Pero aquel gusanito quería conocer el mundo y un día decidió explorar más allá y salió del jardín (*en la misma posición, aceleran el paso y llegan lo más lejos que pueden*)”.
2. “En ese momento, se encontró con un mundo lleno de animales, el primer animal que conoció fue a Marito, un pajarito que volaba por todos lados muy feliz (*se separan, corriendo y moviendo los brazos imitando un ave*)”.
3. “Lucianito el gusanito decidió continuar su viaje (*trecito*) y se encontró con Josefa, una perrita que jugaba y ladraba con todos sus amigos perritos (*apoyando manos y pies en el suelo simulan ser perritos/las*), jugaron un largo rato y se despidieron”.
4. “El pequeño y curioso Lucianito siguió viajando (*trecito*) ¡hasta que llegó a África!, ahí existían animales muy extraños para él. Uno de ellos era Alejandro el elefante, un animal muy grande que hacía temblar el suelo al caminar (*se separan, trotan llevando rodillas al pecho*), continuó su camino y conoció a Monona la monita, era pequeña y juguetona, le gustaba colgarse de los árboles (*simulan ser monos/las y se desplazan libremente*)”.
5. “Finalmente, Lucianito el gusanito ya muy cansadito se despidió de su amiga Monona y se encontró con un antigua amiga del jardín, Margarita la gusanita, ambos continuaron recorriendo el mundo entero, muy felices (*trecito*)”.





YENDO EN BARCO...



VI UN GATO CON
SEIS PATAS...



...Y CUATRO TORTUGAS
CORREDORAS



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué poemas conocen? ¿Cuál es tu poema favorito?

Tarea Docente: Leer el poema “Para ver y no creer” de Alberto Montt y Claudia Vega, realizando las acciones motrices indicadas durante 15 segundos.

Para ver y no creer

Alberto Montt y Claudia Vega (extracto)

Prometo que lo que cuento no es mentira ni es invento.

Son las cosas que he observado cada vez que he viajado.

(Se ponen las manos en la frente como mirando a lo lejos o en los ojos como binoculares).

Vi un gato con seis patas
(En posición cuadrúpeda, encorvan la espalda hacia arriba como gato)

Y dos vacas con corbatas
(En la misma posición, relajan la espalda como vacas)

Tres culebras voladoras
(De pie, saltan con los brazos hacia arriba)

y cuatro tortugas corredoras
(mantienen posición plancha durante 5 segundos)

Cinco brujitas amigables
(Realizan 5 burpees, en posición cuclillas, llevan pies a posición plancha, luego vuelven a posición cuclillas y se ponen de pie enérgicamente con un salto)
y seis payasos detestables
(saltan 6 veces separando las piernas y llevando brazos arriba, al mismo tiempo)

Siete cerdos que volaban y a ocho loros espantaban
(Mueven los brazos como alas, trotando en el puesto)

Nueve sapos y diez ranas que dormían en ventanas
(En posición cuclillas se desplazan por la sala dando saltos)

Once perros buceadores y doce peces trepadores
(En posición cuadrúpeda con apoyo de rodillas, llevan rodillas al pecho alternadamente)

Si no puedes creer lo que acabas de leer
Vas a salir corriendo con lo que ahora estoy viendo
(Corren por la sala llevando talones a los glúteos).



BRR, EL PINGÜINO FRIOLENTO

X 10



10 SEGUNDOS



X 5



10 SEGUNDOS



15 minutos



Intramuros



Moderada

BRRR, EL PINGÜINO FRIOLENTO

ACTIVIDAD

Pregunta de inicio: ¿Qué cuentos conocen? ¿Cuál es su favorito?

Tarea docente: Explicar que se realizará un cuento donde deben ejecutar las acciones indicadas en la historia durante 10 segundos. Al finalizar realizar preguntas sobre el cuento para corroborar su comprensión.

Brrr, el pingüino friolento Maga Villalón (extracto)

1. "En el último rincón del mundo, al sur de Chile, vivía un pingüino llamado Gonzalo (*se desplazan juntando pies y moviendo brazos simulando ser pingüinos*). Él siempre estaba tiritando de frío y andaba muy abrigado con gorro, bufanda y guantes

de lana. Por eso, todos los llamaban Brrr, el pingüino friolento (*continúan desplazándose, tiritan simulando tener frío*)".

2. "Gonzalo se lo pasaba encerrado en su refugio, al lado de la fogata, comiendo sardinas en conserva, leyendo revistas de turismo y soñando con viajar al norte, tal vez a Tongoy o a Antofagasta, porque una gaviota le había contado que allá hacía mucho calor (*todos/as sentados/as simulan calentar sus manos con una fogata y comer*)".

3. "Pero un día aburrido de sólo leer revistas y comer, decidió ejercitarse para entrar en calor (*realizan 10 sentadillas, trotan llevando talones a los*

glúteos durante 10 segundos, saltan separando piernas y llevando brazos a la cabeza durante 10 segundos y desde posición plancha se ponen de pie de un salto 5 veces)".

4. "Luego de hacer ejercicios se dio cuenta que ya no tenía frío y Brrr el pingüino friolento, dejó de ser friolento".



**Elige
vivir
sano**

contrapeso
PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDIANTE DE JUNAB



A la montaña, nos
Vamos ya, a la montaña
para jugar



En sus laderas el árbol
crece, brilla el arroyo, a
flor se mece.



Qué lindo el aire, qué
bello el sol, azul el cielo
se siente a Dios.



15 minutos



Extramuros



Moderada

IREMOS A LA MONTAÑA

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué es un poema? ¿Qué poemas conocen?

Tarea Docente: Guiar al curso para recitar el siguiente, mientras realizan una ronda con los movimientos descritos. Repetir 3 veces aumentando la intensidad de los movimientos y finalizar con preguntas de comprensión.

Iremos a la montaña Alfonsina Storni

| | |
|--|--|
| A la montaña, nos vamos ya, a la montaña para jugar. | <i>(Realizan sentadillas con pie cruzado)</i> |
| En sus laderas el árbol crece, brilla el arroyo, a flor se mece. | <i>(Saltan en el pie derecho hacia la derecha y luego hacen equilibrio en ese pie)</i> |
| Qué lindo el aire, qué bello el sol, azul el cielo se siente a Dios. | <i>(Saltan en el pie izquierdo hacia la izquierda)</i> |
| Vivan mis valles, los Calchaquies y mis montañas que al sol se ríen. | <i>(Realizan sentadillas con pie cruzado)</i> |
| Está la tarde de terciopelo, malva en la piedra, rosa en los cielos. | <i>(Saltan en el pie derecho hacia la derecha y luego hacia la izquierda)</i> |
| A la montaña formemos ronda, ronda de niños, ronda redonda. | <i>(Tomados de las manos, el curso avanza hacia el centro del círculo y retrocede 5 veces)</i> |



EL ALIENÍGENA VISITANTE



LUEGO COMENZÓ CON ADEMANES DE SONÁMBULO,
HASTA QUE SE ATASCÓ UN PIE



15 minutos



Intramuros



Moderada

EL ALIENÍGENA VISITANTE

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuál es su palabra favorita? ¿Cuál es su significado? ¿Qué hacen cuando no conocen una palabra?

Tarea docente: Relatar al curso un cuento con palabras poco usuales, que el/la docente deberá explicar y luego realizar la acción.

1. "En cierta ocasión, emergió desde el cielo un **alienígena** verde y asustadizo, que con gran **aspaviento** creó un inmenso caos asustando a todo el mundo (*realizan movimientos de brazos en círculos hacia adelante y hacia atrás 10 veces, luego cruzados al frente 10 veces*)".

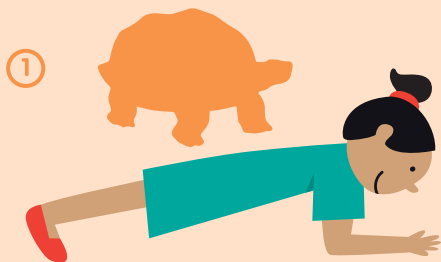
2. "Luego comenzó con ademanes de **sonámbulo** (*caminan libremente como sonámbulola, luego cada 5 pasos se acuestan a dormir y se ponen de pie de un salto*), hasta que se **atacó** un pie (*toman posición flamenco y después paloma*), luego comenzó a **retozar** por todos lados (*saltan en un pie y luego en el otro, luego saltan a pie juntos, libremente por la sala durante 15 segundos cada acción*)".

3. "En medio de este caos, todo el mundo huyó para prevenir un **contagio**, y se escondieron donde pudieron (*se esconden en algún lugar de la sala*). Este **sidereal** personaje se **arrellanó** en el aire y estiró los brazos hacia su planeta (*con rodillas*

semi-flectadas estiran los brazos hacia arriba, simulando una silla), con **melancolía** (*cabeza abajo mirando el suelo y luego mirando las manos que están hacia arriba*)".

4. "Este alienígena no parecía **hostil** ¡era lo antónimo! Sólo quería volver a casa y no le resultaba. Se sentó esta vez en el suelo y comenzó a **bambolearse** con mucha energía (*se sientan en el suelo y abrazan sus rodillas llevándolas al pecho, para moverse de un lado al otro durante 15 segundos*), hasta que el cansancio fue mucho y se **distendió** en el piso para volver a intentarlo una vez más (*se acuestan en el piso y extienden sus extremidades como estrella de mar*).





15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuál es su palabra favorita? ¿Cuál es su significado? ¿Qué hacen cuando no conocen una palabra?

Tarea docente: Relatar al curso un cuento con palabras poco usuales que el/la docente deberá explicar y luego realizar la acción.

1. Iniciar el relato: “Todo comenzó una tarde cuando la tortuga Ulga comía lechuga en el borde del río Trancura (*simulan comer lechuga en posición tabla durante 15 segundos*)”.
2. “Tranquila comía cuando de repente la saludó la oruga Lucía, que por tanto arrastrarse estaba toda **magullada** (*se arrastran por la sala simulando ser orugas*)”.
3. “Ulga la tortuga le dijo: ‘¡Siéntate a descansar en una **jamuga!**’ (*con rodillas semi-flectadas estiran los brazos hacia arriba, simulando una silla*). Lucía descansó y de pronto se dio a la fuga, sonando como **maruga** (*trotan llevando rodillas al pecho durante 20 segundos*)”.
4. “Siguió comiendo su lechuga Ulga la tortuga, cuando la visitó Eugenio el borrego que preguntó **bufando**: ‘¿Qué le pasó a Lucía la oruga que rauda y veloz avanzaba?’ (*en posición cuadrupedia con apoyo de rodillas, llevan las rodilla al pecho y hacia atrás, alternadamente durante 10 segundos*)”.
5. El curso debe dar respuesta a la pregunta de Eugenio el borrego, imaginando las razones de la fuga de la oruga Lucía, representándola con movimientos motrices que deben imitar.





15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿A quién recurrimos cuando necesitamos ayuda? ¿Qué debemos decir para pedir algo? Y luego, ¿Cómo lo agradecemos?

Tarea docente: Explicar al curso que van a representar los engranajes de una cajita musical, que necesita de mucha energía y colaboración para funcionar. Formar parejas que se sitúen en todo el espacio de la sala realizando la misma secuencia de ejercicios.

1. El/la docente le pide al curso, que por favor ayuden a poner en marcha la cajita de música.

2. Las parejas deben saludarse con un apretón de manos y un abrazo antes de comenzar los ejercicios y decirse que se ayudarán mutuamente.

Ejercicios:

- Se sientan en el suelo frente a frente, juntan plantas de los pies con las piernas estiradas. Se toman de las manos y comienzan un vaivén, llevando el tronco hacia atrás mientras el/la otro/a se inclina hacia adelante y viceversa (15 segundos).

- Se afirman con las manos en el suelo y con las plantas juntas, suben y bajan las piernas rápidamente (15 segundos).

- Se separan un poco y llevan ambas piernas al aire, realizando tijeras, juntando y separando piernas (20 segundos)

- Juntan las plantas de los pies, separan y juntan las piernas como un acordeón (15 segundos).

- Se ponen en posición de plancha y chocan las manos derechas primero, luego las manos izquierdas (10 veces).

- Se ponen de pie, se toman las manos y realizan 15 sentadillas, sin soltarse.

3. Cuando la cajita de música está lista para funcionar todos/as se dan las gracias y corren a abrazar al/la docente. Cantan una canción de su elección y bailan como prefieran.

Sugerencia: Variar los movimientos y su intensidad.



1



REVERENCIAS

2



REMAR

4



RODILLAS AL
PECHO



EXPLORAR EN
CUCLILLAS



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cómo nos saludamos cuando llegamos a la sala de clases? ¿Qué decimos cuando queremos pedir ayuda? ¿Y cuándo queremos agradecer?

Tarea docente: Explicar al curso que van a abordar un barco imaginario, hacia una isla desierta, realizando distintos movimientos a lo largo del viaje.

1. Comenzar: “Buenos días señores y señoritas, este es el puerto donde abordarán el barco en unos minutos. Primero me gustaría conocerlos/as a ustedes, ¿cómo están?” – “¡Buenos días, bien gracias!” (Realizan reverencias hacia ella docente y hacia

los/las compañeros/las que se encuentren alrededor, repetidas veces y en cámara rápida).

2. Continuar: “Bien, ya abordamos el barco. Pero, al parecer los motores están fallando un poco y tendremos que remar, ¿qué les parece? (se ponen en posición cuclillas y comienzan a simular que reman). Veo algunas personas que no quieren remar, pídale ayuda (piden por favor que ayuden a remar)”.

3. Continuar: “Por fin llegamos a la isla desierta, ¡muchas gracias por remar! (realizar repetidas reverencias en cámara rápida diciendo ‘Gracias’)”.

4. Continuar: “¡Esperen, parece que la isla no estaba tan desierta! Veo un gallo a lo lejos, saludémoslo como gallos (Con trote llevando rodillas al pecho y los brazos encogidos gritan ‘¡Qui quiri quí!’). Pídale permiso para explorar la isla (comienzan a explorar en cuclillas, desplazándose por toda la sala, por debajo de mesas y sillas). El gallo dice que todo lo que encuentren deben guardarlo como un tesoro”.

5. Finalizar: “El día se está acabando, mejor volvamos a casa (nuevamente reman para volver). Nos merecemos un pequeño descanso ¿Qué les parece? (se ponen en la posición que prefieran para dormir 2 min) ¡Qui quiri quí, que tengan buen descanso dice el Gallo!”.





15 minutos



Extramuros



Vigorosa

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué es un puente? ¿De qué otra forma podemos nombrar un puente? ¿Qué son los sinónimos?

Tarea docente: Seleccionar a 5 estudiantes que pintan al resto del curso, con las siguientes dinámicas. Cada una, durante 3 minutos.

1. Puente: Cuando es pintado/a, se queda en posición cuadrupedia, con apoyo de rodillas. Es liberado cuando alguien pasa por encima, diciendo: "¡Permiso, cruzando el puente!"

2. Pasarela: Cuando es pintado/a debe apoyar los antebrazos y las puntas de los pies. Es liberado cuando alguien pasa saltando por arriba, diciendo: "¡Permiso, cruzando la pasarela!"

3. Viaducto: Cuando es pintado/a, se mantiene de pie con las piernas separadas y los brazos estirados hacia el cielo. Es liberado cuando alguien pasa por debajo, diciendo: "¡Permiso, pasando por el viaducto!"

4. Plataforma: Cuando es pintado/a debe ponerse en posición plancha con los brazos estirados. Es liberado cuando alguien pasa saltando por arriba, diciendo: "¡Permiso, pasando sobre la plataforma!"

5. Cuando es pintado/a debe ponerse en su posición favorita de las 4 anteriores. Alguien debe liberarlo/a utilizando la acción y el enunciado correspondientes.



TENGO HOJAS, SOY MUY
ALTO Y EN MIS RAMAS
DUERMEN LOS PÁJAROS.
¿QUE ES?



¡ÁRBOL!



15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Sabes qué es una adivinanza? ¿Conocen alguna adivinanza?

Tarea Docente: Ubicar al curso de pie detrás de sus puestos. El/la docente leerá adivinanzas que deberán descubrir, imitando lo adivinado.

1. "Te doy mi leche y mi lana, y para hablar digo 'beeee' si no adivinas mi nombre, yo nunca te lo diré ¿quién soy?" R: La oveja.
2. "Amarillo por fuera, blanco por dentro, tienes que pelarlo, para comerlo ¿qué es?" R: El plátano
3. "Salgo todas las mañanas, por la tarde me escondo, doy siempre luz y calor y soy redondo, redondo ¿quién soy?" R: El sol
4. "Soy verde, me gusta saltar, jugar en el charco y también sé croar ¿quién soy?" R: La rana.
5. "Es larga y de lana, cuando hace frío se la pone mi hermana ¿qué es?" R: La bufanda.
6. "Tengo hojas, soy muy alto y en mis ramas duermen los pájaros ¿qué es?" R: El árbol.
7. "Tengo nombre de animal, cuando la rueda se pincha me tienes que utilizar" R: La gata.
8. "¿Cuál es de los animales aquel que en su nombre tiene las cinco vocales?" R: El murciélago.
9. "Verde nace, verde se cría y verde sube los troncos arriba" R: La lagartija.
10. "Verde como el campo, pero campo no es. Habla como el hombre, pero hombre no es" R: El loro.
11. "Todos me quieren para descansar ¡¡si ya te lo he dicho!! no pienses más." R: La silla.
12. "Soy un animal muy elegante, muy veloz y poco fiero; y cuando quiero calzarme voy a casa del herrero." R: El caballo.
13. "Antes huevecito, después capullito, más tarde volaré como un pajarito" R: La mariposa.
14. "Soy astuto y juguetón y cazar un ratón es mi mayor afición" R: El gato.
15. "En alto vive, en alto mora, en alto teje la tejedora" R: La araña.



TRES COCODRILAS DEL COCODRILAR



TRES COCODRILAS DEL COCODRILAR



COCODRILEANDO SE VAN A NADAR



15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Sabes cómo recitar un poema? ¿Qué poemas conocen?

Tarea docente: Guiar al curso para recitar el siguiente poema, mientras realizan los movimientos asociados.

Tres cocodrilas del cocodrilar

Floria Jiménez

Tres cocodrilas del cocodrilar,
(desde posición plancha los niños reptan, durante 10 segundos)

cocodrileando se van a nadar.
(se paran de un salto y nadan moviendo brazos y llevando talones a los glúteos, durante 10 segundos)

Cocodrileja sumerge la oreja
(inclinan el tronco de derecha a izquierda tocando tobillos 4 veces)

Cocodrilata sumerge la pata
(elevan una rodilla para dar un salto, repiten 4 veces)

Cocodricola sumerge la cola.
(se desplazan lateralmente como cangrejos con rodillas semiflectadas)

Tres cocodrilas del cocodrilar,
(desde posición plancha los niños reptan, durante 10 segundos)

cocodrileando se van a pasear.
(caminan haciendo 4 zancadas)

Cocodrileja se lanza y se aleja
(forman un círculo que se abre y se cierra 5 veces)

Cocodrilata por poco se mata.
(se acuestan en el suelo y realizan 10 bicicletas)

Cocodricola se siente muy sola.
(se alejan reptando desde posición plancha, durante 10 segundos)

Tres cocodrilas del cocodrilar,
(continúan reptando libremente, durante 10 segundos)

dentro de este cuento se van a encontrar.
(corriendo todos se agrupan lo más rápido que puedan)





Cuando el reloj marca la
una, los esqueletos salen
de la tumba



Cuando el reloj marca las
dos, los esqueletos cantan
a una voz



Cuando el reloj marca las
tres, los esqueletos mue-
ven los pies



15 minutos



Intramuros



Moderada

CHUMBA LA CACHUMBA

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué poemas o canciones conocen? ¿Cuál es su favorito? ¿Conocen la canción Chumba la cachumba?

Tarea docente: Relatar la letra de la canción “Chumba la cachumba”, guiando los movimientos asociados. Luego de cada frase viene el estribillo, en donde siempre se realiza la siguiente secuencia de movimientos:

¡Chumba (*Tocan el piso en cuclillas*)
la cachumba (*Se tocan las rodillas*)
la cachum-bam (*Aplauden una vez*)
bá! (*Saltan*)

¡Chumba la cachumba!

Canción tradicional latinoamericana

Cuando el reloj marca la una, los esqueletos salen de la tumba (*simulan levantarse de una tumba*).

Cuando el reloj marca las dos, los esqueletos cantan a una voz (*cantan en puntas de pie*)

Cuando el reloj marca las tres, los esqueletos mueven los pies (*bailan twist*)

Cuando el reloj marca las cuatro, los esqueletos juegan al teatro (*hacen muecas inclinándose*)

Cuando el reloj marca las cinco, los esqueletos pegan un brinco (*salto en el lugar*)

Cuando el reloj marca las seis, los esqueletos nombran al rey (*estocadas*)

Cuando el reloj marca las siete, los esqueletos lanzan un cohete (*salto con manos en flecha*)

Cuando el reloj marca las ocho, los esqueletos comen bizcocho (*bicicletas en el suelo*)

Cuando el reloj marca las nueve, los esqueletos ven cómo llueve (*trote con aplausos*)

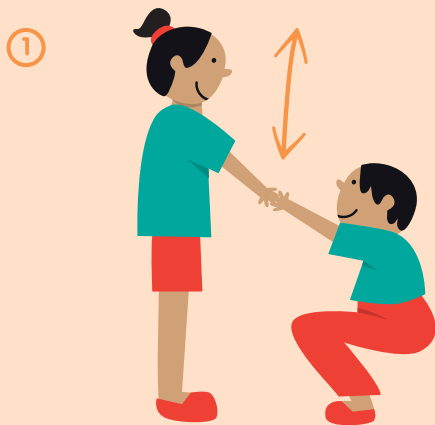
Cuando el reloj marca las diez, los esqueletos corren una res (*desplazamiento cuadrupedia*)

Cuando el reloj marca las once, los esqueletos tocan los bronce (*imitan la acción*)

Cuando el reloj marca las doce, los esqueletos se ponen en pose (*piernas separadas y brazos en flecha sobre la cabeza*)

Cuando el reloj marca la una, los esqueletos se van a la luna (*caminan como astronautas dando pasos largos y saltos*)





15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Saben que es un trabalenguas? ¿Qué trabalenguas conocen?

Tarea docente: Guiar al curso para recitar los siguientes trabalenguas mientras realizan los movimientos asociados. Se ubican en parejas y repiten al unísono después del/la docente 5 veces cada trabalenguas.

1. "Cuando cuentes cuentos, cuenta cuántos contaste, y cuándo los contaste; pues si cuentas cuentos que ya contaste, cuenta con que esos cuentos no cuentan como nuevos cuentos que no has contado (*Con el compañero/a, realizan sentadillas chocando ambas palmas cruzadas al subir y bajar*)".

2. "Quiero, aunque no quiero querer a quien no queriendo quiero. He querido sin querer y estoy sin querer queriendo. Cómo quieres que te quiera si quien quiero que me quiera

no me quiere como quiero que me quiera (*En el suelo juntan plantas de los pies y cruzan las piernas en movimientos de tijeras*)".

3. "Pancha plancha con cuatro planchas ¿Con cuántas planchas plancha Pancha? (*Chocan palmas cruzadas en posición plancha*)".





LUNES, CEPILLO LAS TABLITAS



MARTES, LAS CORTO CON AFÁN



MIÉRCOLES, DOY FORMA A LAS PIEZAS



JUEVES, EL DÍA DE PEGAR



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué es una rima? ¿Qué rimas conocen?

Tarea docente: Explicar al curso que van a representar el poema "Mi semana de trabajo" de un autor/a anónimo/a, con distintos movimientos asociados. Durante todo el poema, el curso repite la última palabra de cada verso.

Finalizar agradeciendo al curso, la linda mesa que construyeron. Presentarle otros objetos como sillas o estantes, que pueden construir, con variaciones de los movimientos (sillas: realizan sentadillas, estantes: en parejas y en puntas de pie, se toman las manos por encima de la cabeza, etc.)

Mi semana de trabajo

Anónimo

Soy carpintero laborioso.
Todo mi encanto es trabajar.
Esta semana haré una mesa.

¡Arriba! Es hora de empezar.

Lunes, cepillo las tablitas

Martes, las corto con afán

Miércoles, doy forma a las piezas

Jueves, el día de pegar

Viernes, la mesa está acabada

Sábado, la tengo que pintar

Domingo... ¡Qué mesa tan linda!

¿Me la quiere usted comprar?

(Indicar a al curso, que en esta estrofa, deben repetir la última palabra de cada verso, realizando un salto con brazos y piernas separadas)

(Se agrupan al frente de la sala, en cuatro apoyos)

(ocupan un brazo para realizar el movimiento de cepillar)

(estiran el brazo y la pierna contraria y viceversa, repetidas veces)

(estiran las piernas sin despegar las manos del suelo)

(avanzan todos a un mismo punto en la misma posición)

(se toman de la mano entre dos y se agachan con la espalda recta)

(giran en esta posición, sin soltarse las manos ni erguirse)

(se enderezan y forman una o varias rondas, que giran)

(continúan con la acción anterior)



COMIENZO MIS CLASES ACTIVAMENTE



MATEMÁTICA

ÍNDICE

CÓDIGO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

LÁMINA

OA 1

Contar números del 0 al 100 de 1 en 1, de 2 en 2, de 5 en 5 y de 10 en 10, hacia adelante y hacia atrás, empezando por cualquier número menor que 100.

MAT 1 - MAT 2 - MAT 3
MAT 4 - MAT 5

OA 2

Identificar el orden de los elementos de una serie, utilizando números ordinales del primero (1º) al décimo (10º).

MAT 6

OA 3

Leer números del 0 al 20 y representarlos en forma concreta, pictórica y simbólica.

MAT 7 - MAT 8 - MAT 9

OA 4

Comparar y ordenar números del 0 al 20 de menor a mayor y/o viceversa, utilizando material concreto y/o usando software educativo.

MAT 10

OA 5

Estimar cantidades hasta 20 en situaciones concretas, usando un referente.

MAT 11

OA 6

Componer y descomponer números del 0 a 20 de manera aditiva, en forma concreta, pictórica y simbólica.

MAT 12

OA 7

Describir y aplicar estrategias de cálculo mental para las adiciones y sustracciones hasta 20: conteo hacia adelante y atrás, completar 10, dobles.

MAT 13

ÍNDICE

CÓDIGO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

LÁMINA

OA 8

Determinar las unidades y decenas en números del 0 al 20, agrupando de a 10, de manera concreta, pictórica y simbólica.

MAT 14 - MAT 15

OA 9

Demostrar que comprenden la adición y la sustracción de números del 0 al 20 progresivamente, de 0 a 5, de 6 a 10, de 11 a 20 con dos sumandos: usando un lenguaje cotidiano para describir acciones desde su propia experiencia; representando adiciones y sustracciones con material concreto y pictórico, de manera manual y/o usando software educativo; representando el proceso en forma simbólica; resolviendo problemas en contextos familiares; creando problemas matemáticos y resolviéndolos.

MAT 16 - MAT 17

OA 10

Demostrar que la adición y la sustracción son operaciones inversas, de manera concreta, pictórica y simbólica.

MAT 18 - MAT 19

OA 11

Reconocer, describir, crear y continuar patrones repetitivos (sonidos, figuras, ritmos...) y patrones numéricos hasta el 20, crecientes y decrecientes, usando material concreto, pictórico y simbólico, de manera manual y/o por medio de software educativo.

MAT 20

ÍNDICE

| CÓDIGO | OBJETIVO DE APRENDIZAJE | LÁMINA |
|--------|---|--------------------------|
| OA 12 | Describir y registrar la igualdad y la desigualdad como equilibrio y desequilibrio, usando una balanza en forma concreta, pictórica y simbólica del 0 al 20, usando el símbolo igual (=). | MAT 22 |
| OA 13 | Describir la posición de objetos y personas en relación a sí mismos y a otros objetos y personas, usando un lenguaje común (como derecha e izquierda). | MAT 21 - MAT 23 - MAT 24 |
| OA 14 | Identificar en el entorno figuras 3D y figuras 2D y relacionarlas, usando material concreto. | MAT 25 - MAT 26 |
| OA 15 | Identificar y dibujar líneas rectas y curvas. | MAT 27 |
| OA 16 | Usar unidades no estandarizadas de tiempo para comparar la duración de eventos cotidianos. | MAT 28 |
| OA 17 | Usar un lenguaje cotidiano para secuenciar eventos en el tiempo: días de la semana, meses del año y algunas fechas significativas. | MAT 29 |
| OA 18 | Identificar y comparar la longitud de objetos, usando palabras como largo y corto. | MAT 30 |



NATACIÓN



BICICLETA



TROTE



15 minutos



Intramuros Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: Practicar ejercicios de conteo estudiados anteriormente.

Tarea docente: Explicar al curso que van a participar de una triatlón imaginaria: natación, bicicleta y carrera a pie. El circuito de natación, se hace con brazadas hacia adelante y hacia atrás. En el suelo, realizarán bicicletas, apoyando la espalda. El último circuito es con trote vigoroso. Todos los movimientos se realizan en el puesto. En cada circuito deben ir contando los metros que avanzan y los que retroceden. Pueden contar de 1 en 1, de 2 en 2, de 5 en 5, o cómo lo indique el/la docente. La carrera entera dura 100 mts.

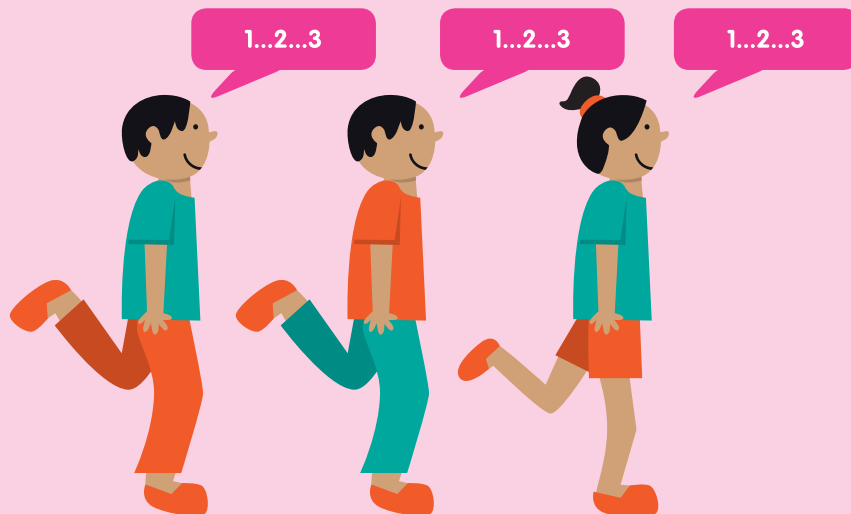
1. Inician el circuito de natación tirándose un piquero (*saltan con las manos en flecha y comienzan las brazadas*). Van contando los metros hasta llegar a 30. El/la docente exclama: "¡Un segundo, nos equivocamos de camino! Debemos retroceder. (*Bracean hacia atrás contando 10 metros al revés: 10, 9, 8, 7...*)".

2. Circuito de bicicleta (*realizan bicicletas en el suelo*). Van contando los metros hasta llegar a 30. En algunos tramos del trayecto, la pista se vuelve muy empinada por lo que deben pedalear con mucho más rápido e intenso. El/la docente exclama: "¡Un segundo, nos equivocamos de camino! Debemos retroceder. (*Bicicletas hacia atrás, contando 10 metros al revés: 10, 9, 8, 7...*)".

3. Carrera a pie (*trote vigoroso*). Van contando los metros hasta llegar a 40. En algunos tramos del trayecto, hay obstáculos por lo que deben saltar para sortearlos. El/la docente exclama: "¡Un segundo, nos equivocamos de camino! Debemos retroceder. (*Saltan con un giro de 180° y trotan, contando 10 metros al revés: 10, 9, 8, 7...*)".

4. Llegan a la meta y el/la docente les puede pedir que se devuelvan al punto de inicio, pasando por los tres circuitos, pero esta vez en cámara rápida (*realizan todos los movimientos lo más rápido que puedan*).





15 minutos



Intramuros



Moderada

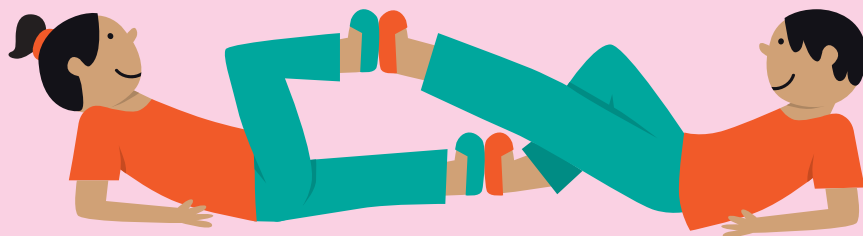
ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: Practicar ejercicios de conteo estudiados anteriormente.

Tarea docente: Dividir al curso en 4 equipos, se deben situar en cada esquina de la sala. Explicar que contarán lo especificado por el/la docente, tienen 10 segundos para completar el conteo. Luego de contarlos, cada equipo debe ejecutar un movimiento designado tantas veces como objetos contados, mientras el resto del curso imita el movimiento y cantidad.

1. Contar los lápices que se encuentran en el estuche más cercano de un/a integrante del equipo, realizando sentadillas.
2. Contar los cuadernos de la mochila de un/a integrante del equipo, trotando en el puesto llevando talones a los glúteos.
3. Contar las sillas de la sala, poniéndose de pie saltando desde posición cuclillas.
4. Contar los pasos de un extremo al otro de la sala, saltando con piernas separadas y llevando los brazos hacia arriba, simultáneamente.
5. Contar las mesas de la sala, realizando flexiones de brazo en posición de cuadrupedia.
6. Continuar con el conteo de objetos a disposición, motivando el movimiento vigoroso y acogiendo las acciones motrices que el curso proponga.





1



2



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: Practicar ejercicios de conteo estudiados anteriormente.

Tarea docente: Agrupar al curso en parejas, explicar que realizarán ejercicios de conteo, modificables acorde a sus habilidades. Al mismo tiempo, realizarán diversos movimientos para lo que se posicionarán en el suelo boca arriba.

1. En parejas, unen sus pies y se coordinan para realizar movimientos de bicicleta. Cuentan de 1 en 1 hasta 20.

2. Frente a frente, realizan abdominales chocando palmas con su compañero/a, cuentan de 2 en 2 hasta 40.

3. Unen las plantas de los pies con las de su compañero/a, con las piernas extendidas en 45° realizan tijeras, cuentan de 5 en 5 hasta 100.

4. Realizan flexiones de brazos, con-

tando de 10 en 10 hasta 100.

5. Repiten los ejercicios contando hacia atrás y reforzando habilidades de su interés.





15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Pregunta de inicio: ¿Recuerdan hasta qué número hemos aprendido a contar?

Tarea Docente: Ubicar al curso sentado en el suelo en un punto definido, explicar que contarán hacia atrás y hacia adelante repitiendo las indicaciones.

1. Dependiendo de las habilidades de la clase, contar hacia atrás de diez en diez, de cinco en cinco, de dos en dos, de uno en uno.

2. Al llegar a cero el curso debe ponerse de pie y desplazarse de las maneras descritas a continuación, contando la misma secuencia hacia adelante durante 30 segundos.

- Saltando como ranitas (se agachan y levantan vigorosamente)

- Corriendo llevando rodillas al pecho

- Como cangrejos (rodillas semiflectadas, se desplazan lateralmente)

- Cabalgando un caballo

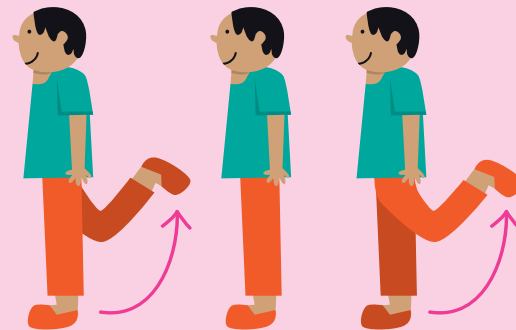
3. A la consigna “¡Vuelvan!” todos deben correr hacia el punto de inicio donde se sientan rápidamente para recomenzar.



1



2



3



4



15 minutos



Intramuros Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Recuerdan hasta qué número aprendimos a contar? Repasar conocimientos previos relacionados con el conteo de números.

Tarea docente: Ubicar al curso de pie en sus puestos, para guiarlo en el conteo y ejecución de los siguientes ejercicios. Cada vez que cuenten deben hacerlo en voz alta. Adaptar el conteo a los conocimientos del curso.

1. Cuentan de 1 en 1 hasta 20, trotando con rodillas al pecho.
2. Cuentan de 2 en 2 hasta 40, trotando llevando talones a los glúteos.
3. Cuentan de 5 en 5 hasta 50, levantando brazos por sobre la cabeza y bajándolos hacia los pies.
4. Cuentan de 10 en 10 hasta 100, realizando sentadillas.
5. Repetir hasta que el curso domine los distintos conteos.





15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuáles son los números ordinales? Practicar el conteo de número ordinales.

Tarea docente: Indicar al curso que forme grupos de 5 estudiantes. Cada grupo deberá formar una cuncuna, afirmándose de la espalda del/la compañero/a del frente. Luego, avanzan en posición sentadilla con trote suave. Se debe explicar al curso que las cuncunas caminan sobre las ramas, por lo que deben avanzar realizando curvas para llegar a la meta.

1. A la señal de partida, las cuncunas comienzan a avanzar en líneas curvas.
2. Si una cuncuna se desplaza en línea recta, deben volver a la línea de partida y recomenzar el trayecto como es debido.
3. Cuando una cuncuna llega a la meta, los/las estudiantes respectivos deben exclamar en qué posición cruzaron la meta. La cabeza de la cuncuna exclama "¡Primero/a!", el/la que sigue grita "¡Segundo/a!" y así a medida que el cuerpo de la cuncuna cruza la meta.

4. Cuando hayan llegado todas las cuncunas se debe reiniciar la carrera, cambiando de posición a los/las estudiantes.

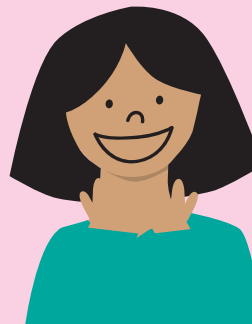
Sugerencia: Se puede marcar con tiza en el suelo las rutas a seguir en la carrera. También se puede variar el número de integrantes de la cuncuna.



1

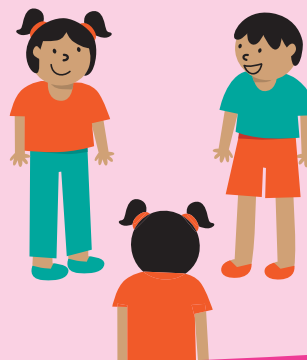


2



APLAUSO
APLAUSO
APLAUSO

3



15 minutos



Extramuros



Moderado

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Hasta cuál número saben contar? Repasar el conteo de números según avance del curso.

Tarea docente: Indicar al curso que deben desplazarse activamente de diferentes formas y poner atención a la señal sonora que les indicará el número de integrantes con los que deben agruparse.

Ejemplo:

Docente: “Muévanse por el lugar saltando lo más rápido que puedan”.

Estudiantes: Realizan la acción de manera individual durante 30 segundos.

Docente: Da 4 aplausos.

Estudiantes: Se agrupan de a 4.

Docente: Se reanuda la acción indicando otra forma de desplazamiento.

1. Los desplazamientos deben tener una duración de 20 a 30 segundos y pueden ser en cuadrupedia con apoyo de rodillas, en posición cuclillas, saltando en un pie, trote intenso llevando rodillas al pecho, saltando como rana, entre otros.

2. Cuando todo el curso esté en movimiento durante el tiempo indicado, mediante una señal sonora (palmas o silbato) indicar un número del 1 al 20, el que corresponderá al número de integrantes que deben tener sus grupos.





15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Hasta cuál número saben contar? Repasar el conteo de números según avance del curso.

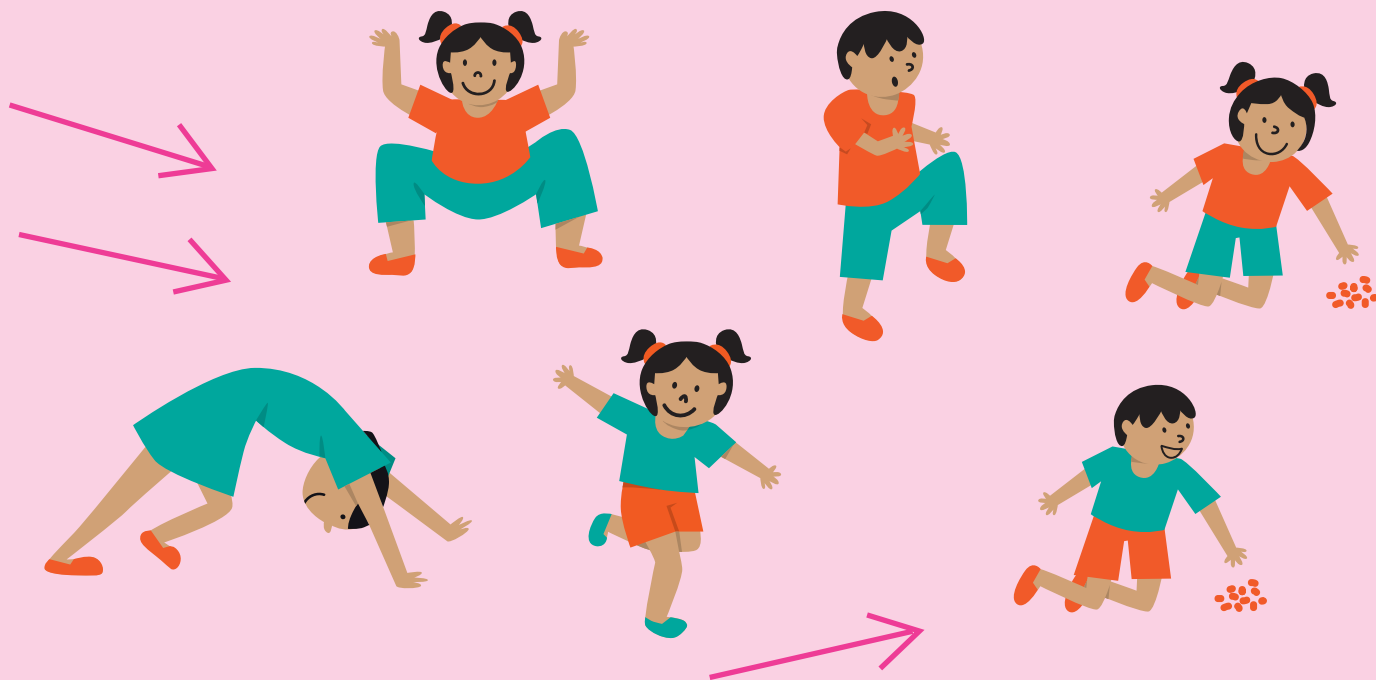
Tarea docente: Dividir al curso en cuatro grupos quienes se organizarán en 10 segundos, para demostrar con su cuerpo un número determinado y realizar las acciones motrices indicadas.

1. Docente: “¡Debemos representar el número 4 con nuestro cuerpo! Pero antes debemos entrar en calor haciendo 4 sentadillas lo más rápido que puedan”.

2. Las acciones motrices deben ser realizadas vigorosamente y tantas veces como el número escogido indique. Se pueden utilizar variaciones tales como: Saltar en un pie, dar salto de rana, en posición plancha llevar rodillas al pecho, ponerse de pie de un salto, entre otras.

3. El único requisito para representar los números es que deben utilizar su cuerpo, ya sea acostados en el suelo o bien de pie, uniendo brazos y piernas.





15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Hasta cuál número saben contar? Repasar el conteo de números según avance del curso.

Tarea docente: Distribuir al curso en equipos de 6 a 8 estudiantes. Explicar que formarán números con semillas o cualquier objeto que tengan a disposición, los que serán asignados para cada equipo, los que estarán ubicados en un sector determinado. Indicar un número del 0 al 20 y la manera de desplazarse hacia las semillas u objetos, por ejemplo:

1. "¡Saltando como ranitas, deben formar el número 14!"

- Saltando en un pie

2. Deben continuar formando números, indicando diferentes desplazamientos:

- Dando zancadas

- Corriendo llevando rodillas al pecho

3. Luego de formar cada número, vuelven corriendo lo más rápido que puedan al punto de inicio.

- En cuadrupedia sin apoyo de rodillas

- Como cangrejos (rodillas semiflectadas, se desplazan lateralmente)



①



②



15 minutos



Extramuros



Moderada

SIÉNTATE RÁPIDO

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Hasta qué número trabajamos la última clase? ¿Qué número es mayor el 5 o el 9?

Tarea docente: Designar a cada estudiante un número del 0 al 20, el cual deben memorizar, repitiéndolo en voz alta mientras se desplazan.

1. Deben desplazarse libremente por la sala de clases con movimientos motrices vigorosos, como saltando en uno o dos pies, caminata en cuclillas o en cuadrupedia. Debe motivarse la realización del movimiento lo más rápido que puedan. Se desplazan durante 20 segundos.

2. Al exclamar una figura determinada, deben ordenarse en el menor tiempo posible, de manera secuencial del 0 al 20, formando distintas figuras: un círculo, una línea recta, un cuadrado, un triángulo, un semicírculo, entre otras; sentándose con las piernas cruzadas en el suelo, lo más rápido que puedan.

3. Luego, volver de pie de un salto vigoroso para recomenzar. Repetir 5 veces.





15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Pregunta de inicio: Resolver formas de presentar actividades de estimación para que sus alumnos eviten el conteo.

Tarea docente: Dividir al curso en 4 grupos los que deben formar círculos. Comienzan sentados.

1. Cada estudiante tiene 5 pelotitas de papel periódico u otro material disponible.
2. Explicar que cada uno/a debe situar en el centro del círculo la cantidad de pelotas que indique el/la docente, desplazándose de diferentes formas: en cuclillas, haciendo abdominales, apoyando rodillas y manos en el suelo, en posición de plancha, etc.
3. Deben estimar la cantidad de pelotas que hay en el centro.
4. Una vez comprobada la estimación mediante el conteo, deben realizar movimientos tantas veces como pelotas hay en el centro, tales como: salto en un pie, bicicletas en el suelo, tratando llevando talones a los glúteos, saltando como ranita, tocando tobillos alternadamente, flexionando rodillas y alzando los brazos.
5. Recogen sus pelotas atentos/as a la nueva indicación.



COMPOSICIÓN DE ESTRELLAS



¿QUÉ SUMAS
SUMAN 6?



$$3 + 3$$



$$2 + 4$$



15 minutos



Extramuros



Moderada

COMPOSICIÓN DE ESTRELLAS

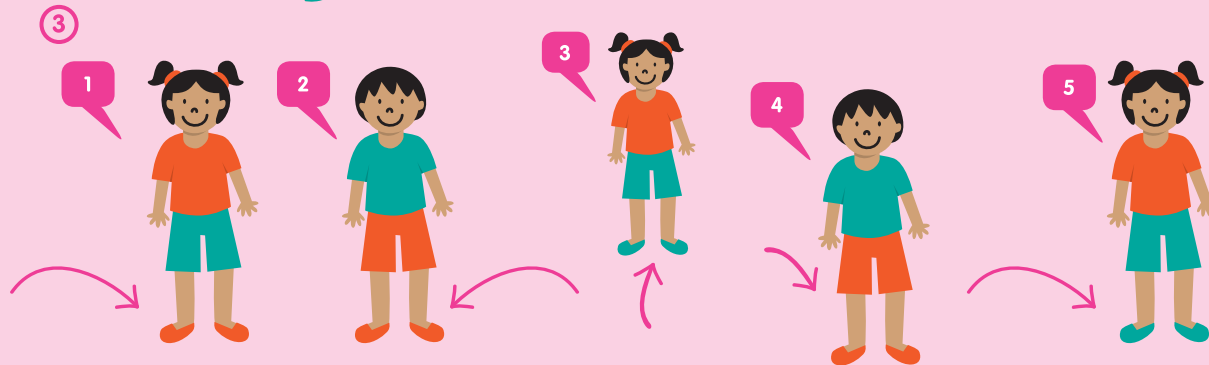
ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué números sabemos sumar para obtener 20, 10, 5?

Tarea docente: Explicar al curso que jugarán a ser estrellas fugaces que viajan sin rumbo por el universo. Cada una representa una unidad. Deben correr en múltiples direcciones con los brazos extendidos hacia atrás y el tronco inclinado hacia adelante, simulando que viajan a alta velocidad.

1. El/la docente escoge un número explicando al curso: "Vamos a componer un número de distintas formas".
2. Indicar diversas sumas que tengan como resultado el mismo número, por ejemplo: el 9; "5+4", "6+3", "7+2", "8+1".
3. En conjunto se agrupan acorde al resultado, comienzan a correr en círculos como si fueran una galaxia, durante 20 segundos.
4. Vuelven a correr en todas direcciones, hasta que el/la docente exclama otra suma.
5. Cada 5 minutos, variar la forma en que se desplazan las estrellas (talo-neo, trote con rodillas al pecho, etc.)





15 minutos



Intramuros Moderada

ACTIVIDAD

Pregunta de inicio: Ejecutar pequeños ejercicios de cálculo mental, antes de comenzar.

Tarea docente: Explicar al curso que formarán diferentes grupos, según el número de estudiantes que indique el/la docente.

1. Al reunirse, los/as estudiantes deberán contar en voz alta el número y representarlo con saltos a pies juntos vigorosos.

2. El/la docente, debe realizar preguntas de adición y sustracción, que deberán representar realizando acciones motrices o reagrupándose hasta completar el resultado.

Ejemplo:

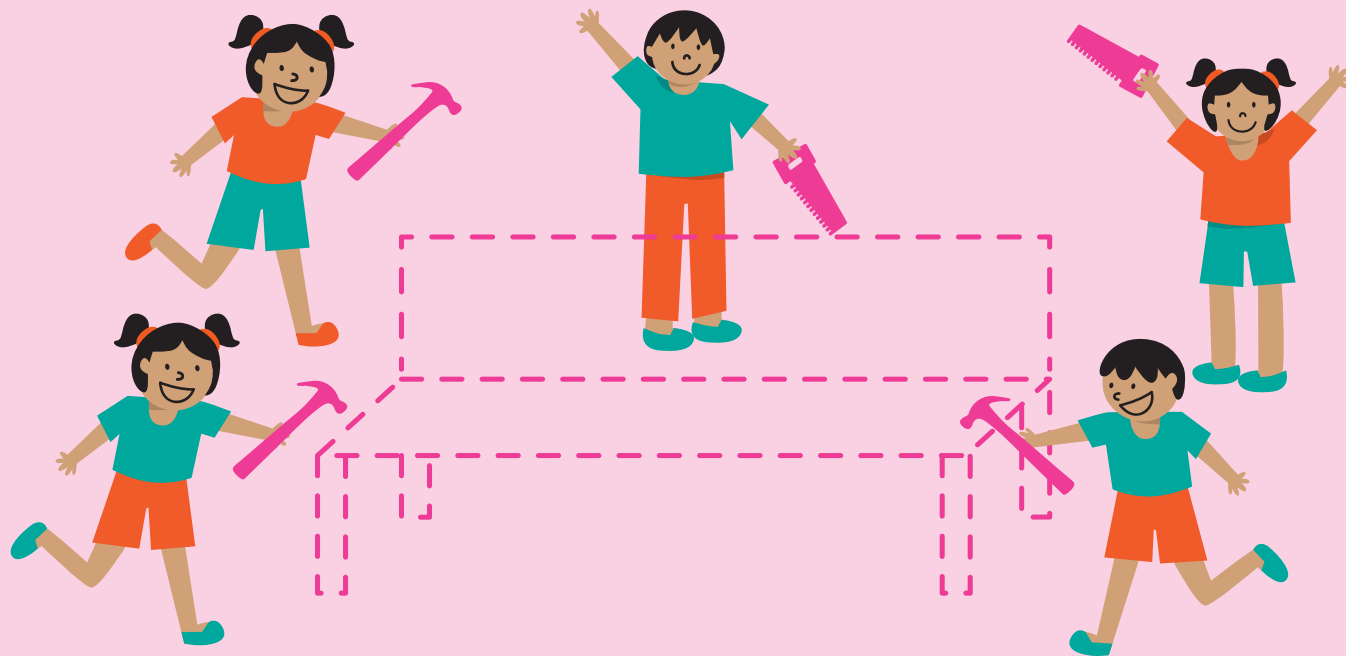
Docente: "Agrúpanse de a 3 y den 3 saltos muy altos"

Docente: "¿Cuántos faltan para que sumen 6?"

Estudiantes: "¡3!"

Docente: "Hagan 3 sentadillas más" o "Reúnanse con 3 compañeros/as más"





15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué es una decena? ¿Qué es una unidad?

Tarea docente: Explicar al curso que cada estudiante representa una unidad de ladrillo. Deben resolver las siguientes tareas para construir una plaza en su barrio, asociadas a movimientos que ejecutarán tantas veces como el número indicado.

1. "Lo primero que vamos a construir son los juegos, para eso necesitaremos una decena y 5 ladrillos, ¿cuántas unidades de ladrillos necesitaremos en total? *(se agrupan según el total de ladrillos indicados y simulan la construcción de juegos a través de 15 sentadillas)*".

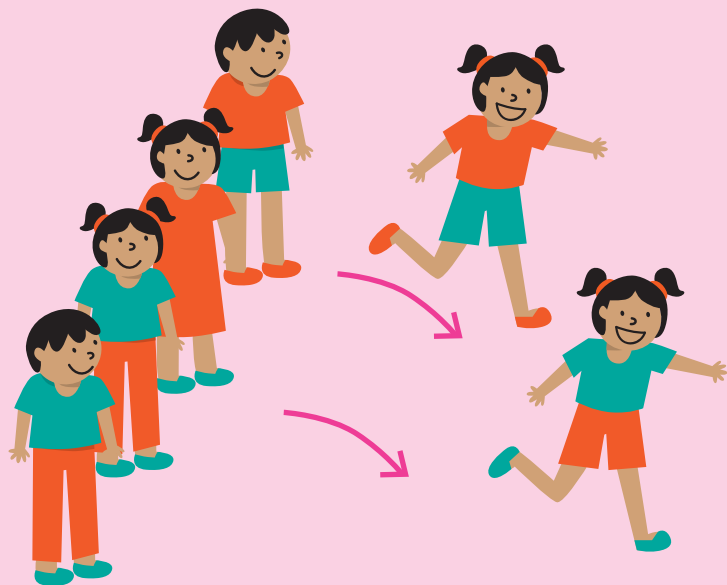
2. "Continuaremos con la fuente de la plaza, para eso necesitamos una decena de ladrillos, ¿cuántas unidades de ladrillos necesitaremos en total? *(se agrupan según el total de ladrillos indicados y simulan la construcción de la fuente a través de 10 saltos separando las piernas y juntando los brazos sobre la cabeza)*".

3. "Construiremos las bancas de la plaza, para lo cual necesitamos 5 unidades para cada banca, ¿cuántas unidades de ladrillos necesitaremos para una banca? *(se agrupan según el total de ladrillos indicados y simulan la construcción de bancas. En posición cuclillas, llevan pies a posición plancha, luego vuelven a posición cuclillas y se ponen de pie energicamente con un salto 5 veces)*".

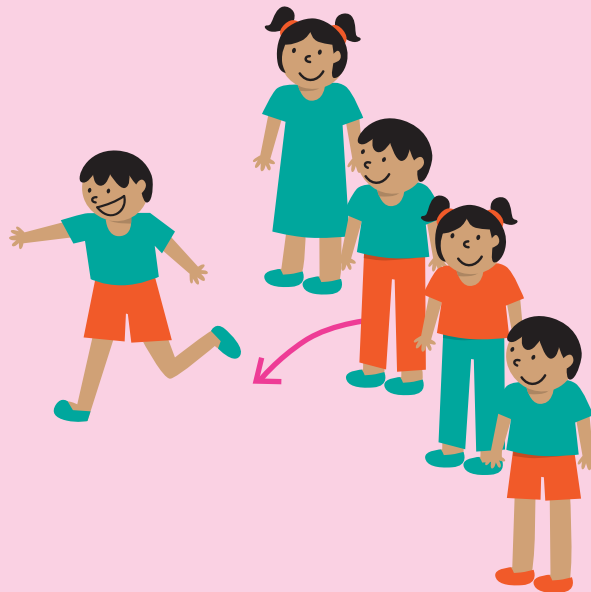
4. "Seguimos con algo muy importante para mantenernos saludables, ¡ciclovías!, para esto necesitaremos de todos los ladrillos disponibles en la sala, ¿cuántas decenas y unidades tendrá nuestra ciclovía si son x número de estudiantes? *(Se sientan en el suelo formando una hilera para realizar bicicletas según el número de estudiantes presentes)*".



DECENAS



UNIDADES



15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué es una decena? ¿Qué es una unidad?

Tarea docente: Explicar que van a representar un ábaco imaginario, que el/la docente necesita para contar las decenas y unidades de elementos para realizar un postre. Formar dos filas de estudiantes que se ponen lado a lado. Una fila representa las decenas y la otra representa las unidades. El/la docente le pedirá al curso distintas frutas, en términos de "x" unidades y "x" decenas. El/la docente se ubica en el extremo opuesto del lugar.

Ejemplo:

1. "Para preparar mi tutti-frutti voy a necesitar 2 unidades de manzanas y 1 decena de frutillas" (*parten corriendo 2 estudiantes de la fila de unidades y 10 estudiantes de la fila de decenas, chocan las manos con el/la docente y forman un solo grupo*).

2. El/la docente les pregunta "¿Cuántas unidades de fruta hay en total?" (*Responden y saltan el número de unidades: 12 veces en este caso, luego vuelven al final de las filas*).

3. Los/las estudiantes que esperan su turno en las filas, representan el helado del postre, que se está derretiendo por el calor (*empiezan con los brazos extendidos hacia el cielo y comienzan a separar las piernas y a bajar los brazos, muy lentamente*).

4. Las formas de desplazamiento se pueden ir variando: trote llevando rodillas al pecho, estocadas, taloneo, galope, trote de espaldas, saltos largos a dos pies, en cuclillas, etc.



¿2 + 3?



¡5!



¿2 + 1?



¡3!



¿4 + 3?



¡7!



15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: Practicar ejercicios de conteo estudiados anteriormente.

Tarea docente: Explicar al curso que deberán imitar a su animal favorito. Se deben ubicar en línea en un extremo del recinto.

1. Resolverán sumas y restas. El resultado equivaldrá a los pasos, imitando a su animal favorito, hacia adelante o hacia atrás, respectivamente. Ejecutar operaciones acorde a la entrega de contenidos.

2. Realizar operaciones durante 15 minutos, fomentando el trabajo moderado y vigoroso.

Ejemplo:

Docente: "¿Cuánto es $6+2$?"

Estudiantes: "¡8!" (*avanzan 8 pasos simulando su animal favorito*)

Docente: "¿Cuánto es $8-3$?"

Estudiantes: "¡5!" (*retroceden 5 pasos simulando su animal favorito*)



¿4 + 3?



¿7 - 4?



15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué sucede si tengo 3 lápices y sumo 2 más? ¿Y si resto 4 lápices?

Tarea docente: Distribuir al curso en equipos de 6 a 8 estudiantes. Explicar que resolverán sumas y restas con el apoyo de semillas u objetos asignados para cada equipo, los que estarán ubicados en un sector determinado. Tienen 30 segundos para resolver cada operación. Participan simultáneamente.

1. Indicar la forma de desplazamiento seguida de una adición o sustracción acorde a los objetivos de la clase, por ejemplo:

“¡Saltando en un pie, la operación es 5-3!”

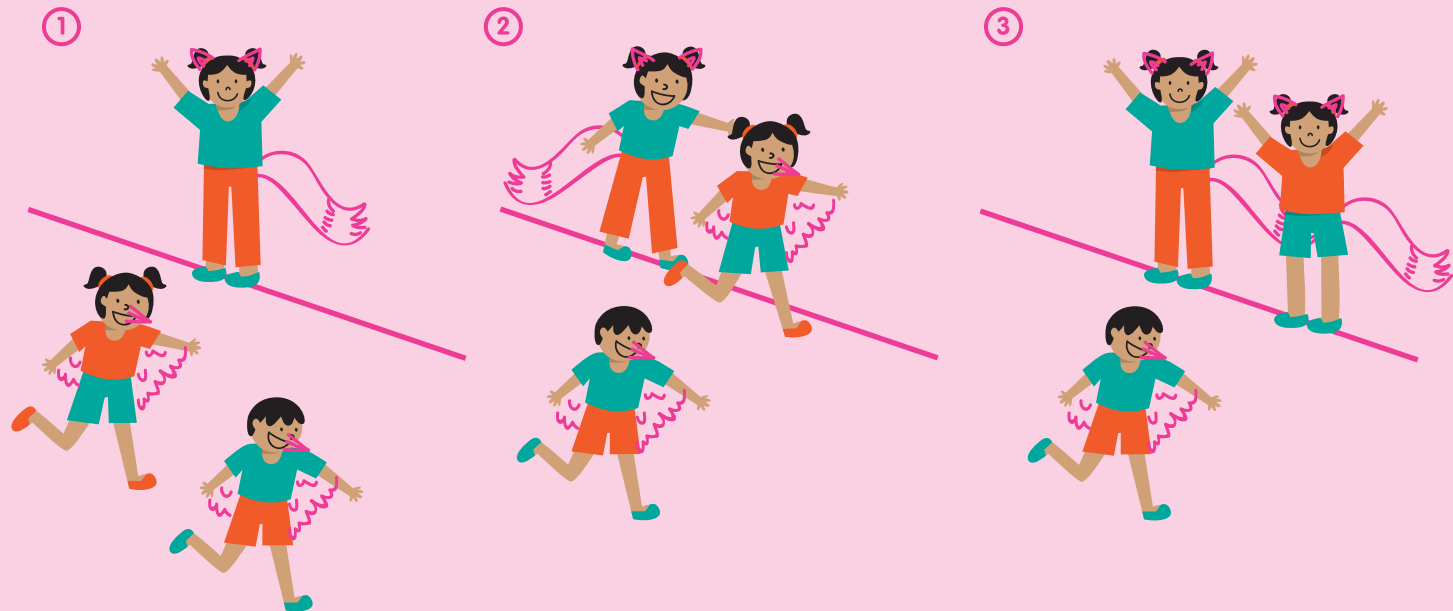
2. Desplazamientos:

- Saltando en un pie
- Saltando como ranitas (*se agachan y levantan vigorosamente*)
- Corriendo llevando rodillas al pecho
- Como cangrejos (*rodillas semiflectadas, se desplazan lateralmente*)
- En cuadrupedia
- Cabalgando un caballo
- Dando zancadas

3. Vuelven corriendo lo más rápido que puedan al punto de inicio.



¡POLLITOS, POLLITOS VENGAN...!



15 minutos



Extramuros



Vigorosa

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué ocurre cuando sumamos? ¿Y cuando restamos?

Tarea docente: Dividir al curso en grupos de 10 integrantes quienes serán pollitos y elegir a 1 estudiante que hará de zorro.

1. En un extremo del lugar ubicar a los grupos, en el medio al zorro y al otro extremo se encontrará el/la docente.

2. Iniciar el juego con el siguiente diálogo:

Docente: "¡Pollitos, pollitos vengan!"

Estudiantes: "No podemos llegar"

Docente: "¿Por qué?"

Estudiantes: "Porque el zorro nos quiere comer"

Docente: "¡Pasen como puedan!"

3. A medida que se desplazan al otro extremo del lugar, el/la estudiante que hace de zorro debe intentar detener a la mayor cantidad de pollitos y dejarlos en el centro haciendo sentadillas.

4. Una vez que todos hayan cruzado, preguntar a cada grupo: "¿Cuántos integrantes faltan?" y deben correr hacia el centro del lugar a rescatarlos para volver al otro lado.

5. Los desplazamientos pueden ser saltando, con apoyo de las 4 extremidades sin apoyo de rodillas y no sólo con los dos pies.





¡ENCONTRÉ UNA
SEMILLA!



¡ENCONTRÉ DOS
SEMILLAS!



¡ENCONTRÉ TRES
SEMILLAS!



15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué ocurre cuando sumamos? ¿Y cuando restamos?

Tarea docente: Explicar al curso que son patitos que estarán desplazándose por la sala como si exploraran un campo. Avanzan con zancadas y con la mano sobre la frente, buscando semillas.

1. El/la docente toca el hombro de un/a estudiante, que inmediatamente comenzará a trotar vigorosamente en puntas de pie, en todas direc-

ciones y debe exclamar: “¡Encontré una semilla!”

2. El resto del curso debe comenzar a seguirlo, formando una fila detrás y avanzando de la misma forma.

3. A medida que se vayan colocando en la fila, deben ir exclamando cuántas semillas se van sumando. Por ejemplo: “¡Encontramos 2 semillas!”-“¡Encontramos 3 semillas!”. Así sucesivamente hasta llegar hasta diez.

4. Cuando junten 10 semillas, el curso se pone en círculo para comérselas. En posición de sentadillas y con las manos tomadas por la espalda, llevan la nariz a los pies. Cada vez que bajan la cabeza es porque se comen una semilla, por lo que van contando hacia atrás desde el 10: “10 semillas, 9 semillas, 8 semillas...”

5. Cuando hayan comido todas las semillas, reiniciar la búsqueda inicial.



UN LIMÓN, MEDIO LIMÓN



UN LIMÓN



DOS LIMONES



MEDIO LIMÓN



15 minutos



Intramuros



Moderada

UN LIMÓN, MEDIO LIMÓN

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Sabes qué es un patrón? ¿Cómo podemos representar uno?

Tarea Docente: Ubicar al curso en un círculo y señalar que deberán memorizar un patrón que deberán repetir con movimientos motrices asociados, acumulativamente.

1. El/la docente inicia diciendo: "1 limón (realiza una sentadilla), medio limón (con las piernas separadas, salta girando a la derecha)".
2. El curso repite la oración y el movimiento.
3. El/la estudiante que esté a la derecha de el/la docente, debe continuar con la serie, diciendo: "1 limón (realiza una sentadilla), 2 limones (salta 2 veces como conejo), medio limón (con las piernas separadas, salta girando a la derecha)".
4. Continuar con la dinámica hasta llegar al número 10 y luego reanudar. Se sugiere que cada estudiante decida qué movimiento incorporar en su turno, siempre repitiendo la secuencia realizada con anterioridad por sus compañeros/as.





15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Sabes qué es un patrón? ¿Cómo podemos representar uno?

Tarea docente: Invitar al curso a que se agrupen lo más cerca que puedan. Van a representar aves danzarinas que migran para visitar a sus amigos. Indicar hacia dónde están los cuatro puntos cardinales en relación a ellos/as. A continuación, realizar la siguiente secuencia:

1. Un/a estudiante va a representar una brújula. Debe comenzar a girar lentamente, con un brazo extendido, mientras el curso salta 10 veces moviendo los brazos como si fuesen alas y contando en voz alta los saltos. Cuando llegan al diez, dicen "¡Alto!" y el/la estudian-

te brújula se detiene. Con ayuda del/la docente, indican en qué dirección está apuntando la brújula.

2. El curso debe desplazarse hacia dicha dirección realizando el siguiente patrón de movimientos, como si bailarían:

- 3 zapateos con el pie derecho
- 5 saltos con el pie derecho y palmas en la cabeza
- 3 aplausos arriba de la cabeza, con trote
- 5 saltos con el pie izquierdo y palmas en la cabeza
- 3 zapateos con el pie izquierdo

3. Cuando llegan a la dirección indicada, deben realizar los siguientes movimientos:

- Norte: "Viajemos al Norte a visitar a nuestros amigos aguiluchos (corren en todas direcciones con los brazos hacia atrás y el tronco hacia adelante)".

- Sur "Viajemos al Sur a visitar a nuestras amigas avestruces (trotan con rodillas al pecho en todas direcciones, moviendo los brazos como si fuesen alas)".

- Este: "Viajemos al Este a visitar a nuestros amigos cóndores (corren en todas direcciones con los brazos extendidos como planeando)".

- Oeste: "Viajemos al Oeste a visitar a nuestras amigas gaviotas (se desplazan con piernas semiflectadas, con manos tomadas en la espalda y llevan la cabeza a los pies)".





CHUNCHO



ZORRO



VIZCACHA



15 minutos



Intramuros



Moderada

DE DÍA DORMIMOS, DE NOCHE CONTAMOS

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿El número 3 es menor, mayor o igual al 5? Si tengo 3 zorros y 3 chunchos, ¿son cantidades iguales o distintas?

Tarea Docente: Explicar al curso que van a representar distintas especies de animales nocturnos y que la sala será el bosque. El chuncho se desplaza dando saltitos a dos pies y batiendo sus alas. El zorro se desplaza en cuadrupedia, semiflectando brazos y piernas. La vizcacha se desplaza en cuclillas, dando pequeños saltos. A la señal de que amanece, deben esconderse en sus madrigueras para dormir.

1. Comienzan desplazándose todos por la sala. Es de noche. Pueden ir a donde quieran en el bosque.

2. Exclamar: “¡Está amaneciendo! Rápido, todos a sus madrigueras.”

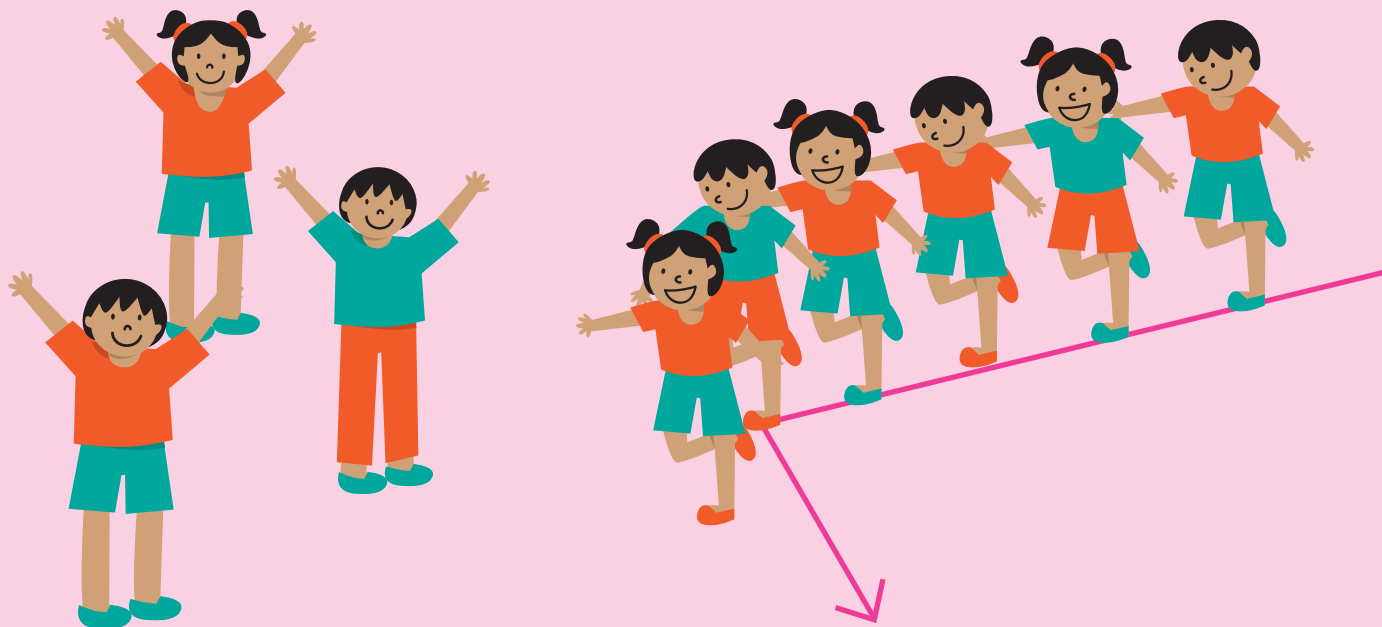
3. Deben agruparse con los/las que se encuentren más cerca, debajo de las mesas, que son las madrigueras.

4. Cuando estén bajo las mesas, el/la docente pregunta a cada grupo: “¿Cuántos zorros, chunchos y vizcachas hay en esta madriguera?” (*dicen en voz alta cuantos son*) “¿Cuántos zorros, chunchos y vizcachas hay en esta otra madriguera?” (*dicen en voz alta cuantos son*) “¿Son más o menos que en la primera madriguera?”

5. La idea es que todas las madrigueras tengan el mismo número de estudiantes, para que los animalitos puedan dormir toda la noche, sin frío ni calor.

6. Cae la noche y salen al bosque nuevamente a desplazarse. Recomenzar la acción.





15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Pregunta de inicio: ¿Cuál es nuestro lado izquierdo? ¿Cuál es nuestro lado derecho? ¿Qué objetos se encuentran a la derecha? ¿Y a la izquierda?

Tarea docente: Designar a 5 estudiantes que interpretarán un tren que recogerá pasajeros/as siguiendo las indicaciones del/la docente.

1. El curso se encuentra distribuido de manera libre por el lugar esperando ser recogidos por el tren. Para llamar su atención deben moverse vigorosamente saltando, levantando los brazos, llamando al tren.

2. El/la docente indica la ruta que toma el tren hacia la izquierda o la derecha, en el camino recoge al resto del curso que se une sujetándose de la espalda del último compañero/a.

3. Cada vez que giran de un lado a otro, lo realizan saltando en el pie correspondiente al lado indicado.

4. En el momento en que todo el curso se encuentra en el tren, comienzan un viaje desde el norte hacia el sur del país indicando los diferentes hitos geográficos. Por ejemplo: “A nuestra izquierda se encuentra la cordillera de los Andes y a nuestra derecha el océano Pacífico”.





15 minutos



Intramuros



Moderada

EL ESPEJO MÁGICO

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuál es nuestro lado izquierdo? ¿Cuál es nuestro lado derecho? ¿Qué objetos se encuentran a la derecha? ¿Y a la izquierda?

Tarea docente: Ubicar al curso en parejas, se ponen frente a frente y un/a estudiante será el reflejo del/la otro/a simulando un espejo. Sin embargo, este espejo será mágico ya que no reflejará exactamente lo que haga el/la estudiante.

1. Estudiante 1, realiza saltos separando las piernas y llevando los brazos sobre la cabeza.

Estudiante 2, copia este movimiento.

2. Estudiante 1, da 5 saltos a derecha. Estudiante 2, debe copiarle, pero dando 5 saltos a **su** derecha.

3. Estudiante 1, da 3 zancadas hacia atrás.

Estudiante 2, copia el movimiento.

4. Estudiante 1, realiza 5 saltos con galope hacia la izquierda.

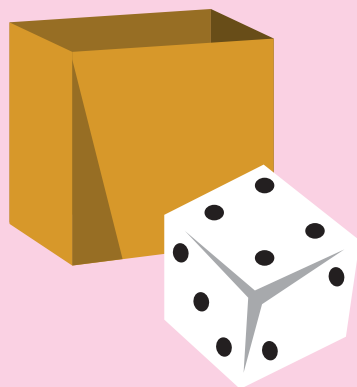
Estudiante 2, debe copiarle, pero dando 5 saltos hacia **su** izquierda

5. El/la docente pide que cambien de lugar, el/la estudiante que realizaba los movimientos, se pone en el lugar del espejo y recomienzan la secuencia.

6. Agregar más ejercicios: Saltar 10 veces con el pie derecho luego con el pie izquierdo, sentadillas con las manos hacia el frente, hacer equilibrio con brazo y pierna contraria extendidos durante 10 segundos, llevar el codo a la rodilla contraria 10 veces. Todos los movimientos que haga el/la estudiante 1 deben ser imitados por el/la estudiante 2, usando **su** lado derecho e izquierdo respectivo.



FIGURAS GEOMÉTRICAS ESCONDIDAS



LAS CAJAS Y LOS
DADOS SON...
¡CUADRADOS!



15 minutos



Extramuros



Moderada

FIGURAS GEOMÉTRICAS ESCONDIDAS

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué figuras geométricas conocen? ¿Qué objetos a su alrededor tienen forma geométrica?

Tarea docente: Distribuir al curso en cuatro equipos designados por números, colores, etc.

1. Cada equipo debe correr a buscar objetos/figuras por el recinto con una forma geométrica determinada, durante 30 segundos.

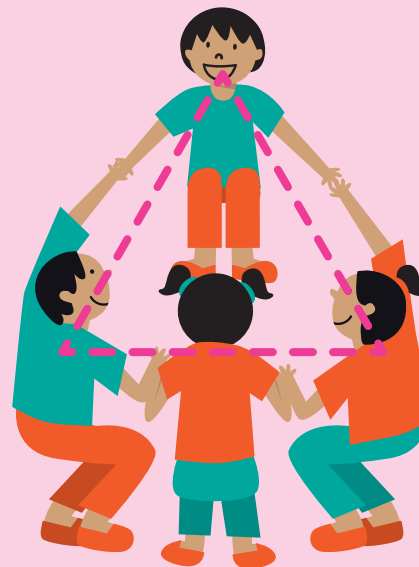
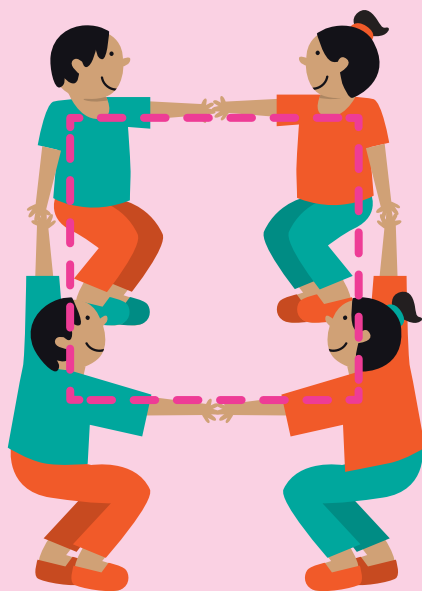
2. Pasado el tiempo deben mostrar sus objetos/figuras y recrear en equipo la forma geométrica con su cuerpo.

3. Deben regresar los objetos a sus lugares de origen, corriendo lo más rápido que puedan.

4. Regresan para recomenzar la búsqueda con otra figura geométrica.



HORMIGUITAS GEOMÉTRICAS



15 minutos



Intramuros



Moderada

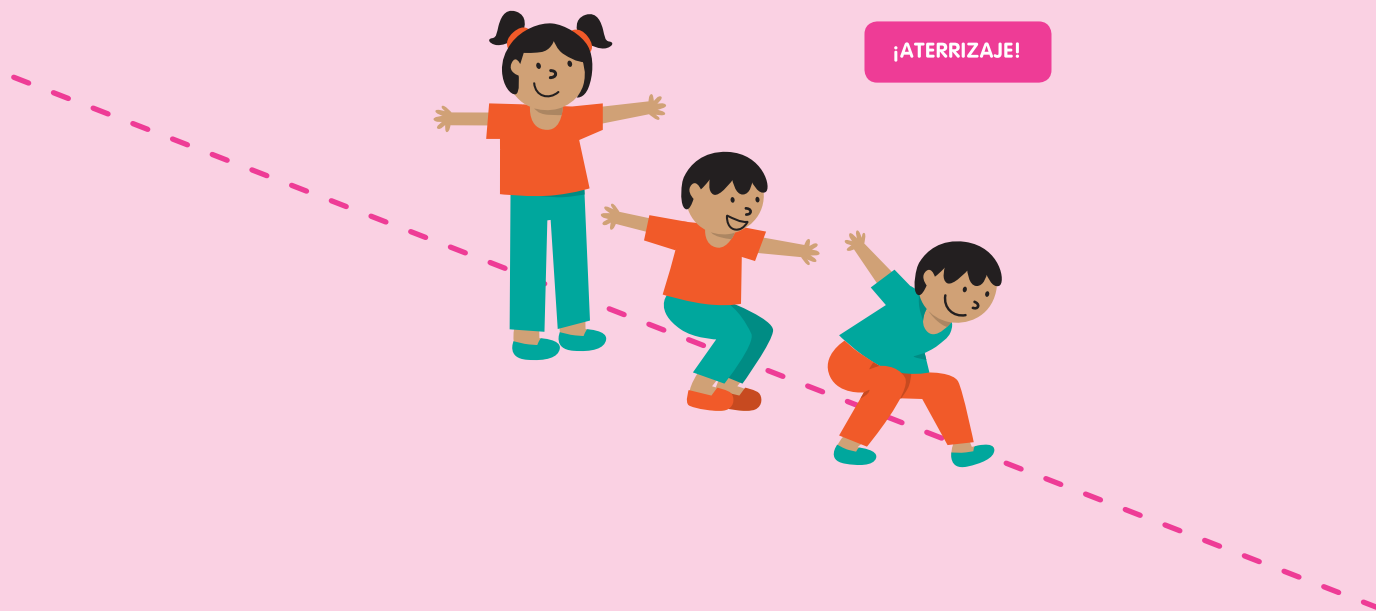
ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué figuras conocen? ¿Cómo es un cuadrado? ¿Un triángulo, cuántos lados tiene?

Tarea docente: Indicar al curso que deben desplazarse por la sala de clases gateando rápidamente, como si fuesen hormigas. A la señal del/la docente, deben agruparse según el número señalado.

1. Exclamar: “¡Hormiguitas, formarse de a 8!”
2. Cuando estén agrupados, indicar que deben recrear figuras geométricas, tales como: Un círculo, un cuadrado, un triángulo, un rectángulo.
3. Deben realizar las figuras en posición cuclillas, tomándose de las manos. No pueden soltarse hasta que la figura esté bien formada, durante 10 segundos.
4. Exclamar: “¡Hormiguitas a explorar!” (Vuelven a desplazarse con gateo) “¡A buscar tesoros!” (se desplazan por debajo de las mesas, buscando basuritas o cosas que se hayan caído).
5. Recomenzar la actividad con el desplazamiento y la formación de figuras.





15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cómo podemos identificar una línea recta? ¿Y una curva? ¿Qué objetos conocen con esas líneas?

Tarea docente: Explicar al curso que van a representar avioncitos locos. Cada avioncito es un grupo de 3 estudiantes que avanzan en fila, afirmandose de la espalda. Avanzan con trote.

1. Todos los avioncitos parten del mismo lugar y comienzan a avanzar en línea recta.

2. Exclamar: “¡Hay turbulencias! Avancen haciendo curvas para esquivarlas” (*comienzan a avanzar con sentadillas intercaladas con saltos hasta que vuelve la calma*).

3. Exclamar: “¡Hay una tormenta! Dispérsense volando en círculos” (*avanzan en todas direcciones corriendo, se pueden separar y volver a juntar*).

4. Exclamar: “¡Ahora hay un viento suave perfecto para planear en línea recta!” (*avanzan realizando líneas rectas y en posición de sentadilla,*

extienden los brazos hacia los lados planeando, siempre conservando el grupo de 3).

5. Exclamar: “¡Aterrizaje!” (*Avanzan en línea recta hacia un punto fijo, con los brazos extendidos en posición sentadilla, van disminuyendo la velocidad y agachándose cada vez más hasta hincarse en el suelo*).

6. Exclamar: “¡Despeguen y vuelo libre haciendo líneas rectas o curvas!” (*se van levantando paulatinamente iniciando un trote moderado a vigoroso y pueden volar en cualquier dirección, se pueden separar los grupos, realizar figuras en el cielo, etc.*)





15 minutos



Intramuros Moderada

ACTIVIDAD

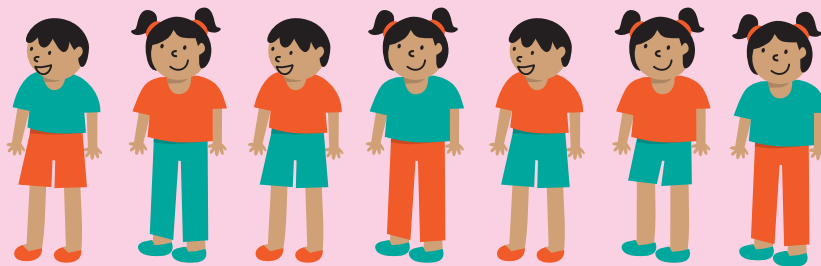
Pregunta de inicio: ¿Cuánto tiempo están en el colegio? ¿Cuánto dura una hora?

Tarea docente: Dividir al curso en parejas. Indicar que uno/a será un reloj, pero uno especial: un reloj conejo que da el tiempo en saltos.

1. El/la docente pregunta: “¿Cuántos tiempos de conejo se demora su compañero/a en atarse los zapatos?”
2. Mientras un/a integrante de la pareja realiza la acción, quien hace de reloj conejo, debe saltar lo más rápido y alto que pueda, contando los tiempos que se demora su compañero/a.
3. Seguir realizando preguntas con acciones simples de realizar al interior de la sala de clases, tales como sacar o ponerse el delantal, ordenar sus materiales, hacer equilibrio sobre un pie, correr de un extremo al otro, entre otros.
4. Intercambiar roles cada 2 mediciones. Repetir dinámica hasta completar 15 minutos.



ORDENANDO ACONTECIMIENTOS



LUNES

MARTES

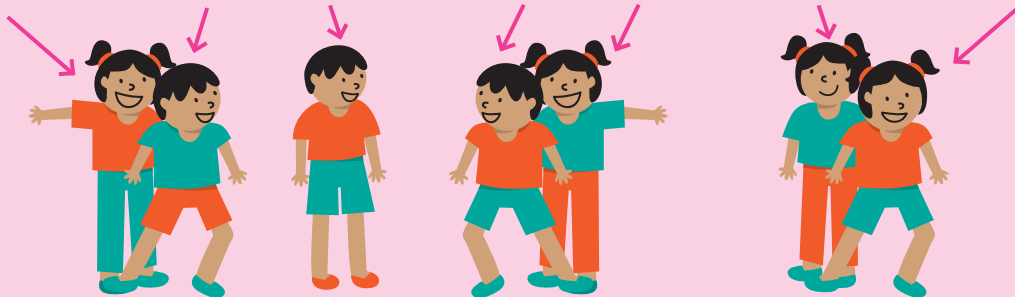
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Sabes cuándo están de cumpleaños? ¿Están antes o después que su compañero/a de puesto? ¿Año Nuevo es antes o después de Navidad?

Tarea Docente: Dividir al curso en distintos grupos según corresponda. Explicar que cada uno representará un evento, festividades típicas, estaciones del año, cumpleaños, según sus conocimientos y que deben situarse según el orden en que ocurren en el tiempo. Una vez ordenados, cada grupo debe hacer posición paloma, ayudándose de las manos para mantenerla durante 10 segundos.

1. Comenzar, “¡Formar grupos de 7, serán días de la semana!”. Indicar a cada uno un día de la semana. Deben ordenarse en una línea lo más rápido posible desde el lunes hasta el domingo.

2. “Ahora en grupos de 12, ordénense según los meses del año” De igual forma, se ordenan en una línea lo más rápido posible.

3. “Formar grupos de 6, cada estudiante será un evento importante del año”. Designar: Año nuevo, pascua de resurrección, mes del mar, vacaciones de invierno, fiestas patrias, navidad. A la indicación, se ordenan en un círculo según secuencia de sucesos.

4. Finalizar, “Formar grupos de 4, cada estudiante representa una estación del año”. Designar: Verano, invierno, otoño, primavera. A la indicación, se ordenan en un círculo según secuencia de sucesos.





15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué objetos a nuestro alrededor son largos? ¿Cuáles son cortos?

Tarea docente: Explicar al curso que imaginarán un paseo por la ciudad donde verán objetos de diferentes tamaños, realizando los movimientos descritos.

1. Comenzar, “Lo primero que vemos es un parque donde hay árboles muy altos y de ramas muy largas (*simulan ser árboles erguidos en un pie, estirando la otra pierna y elevando brazos hacia el cielo, durante 10 segundos*)”.

2. “¡Cuidado!, en el suelo va pasando una fila de hormigas muy bajitas, caminemos agachados para no asustarlas (*caminan en cuclillas formando una hilera, durante 15 segundos*)”.

3. “Continuando con el paseo vemos el rascacielos más alto de la ciudad, ¡subamos hasta el último piso para apreciar la vista! (*trotan simulando subir una escalera durante 20 segundos*)”.

4. “Ya camino a mi barrio, me encuentro con la casa de mi perrito Cachupín, ¡agachémonos para ver si está dentro! (*realizan 10 sentadillas*)”.

5. “Volvemos a la sala de clases y nos sentamos, ¿qué objetos identifican como más cortos y largos que otros?”.



COMIENZO MIS CLASES ACTIVAMENTE



CIENCIAS NATURALES

ÍNDICE

| CÓDIGO | OBJETIVO DE APRENDIZAJE | LÁMINA |
|--------|--|--|
| OA 1 | Reconocer y observar, por medio de la exploración, que los seres vivos crecen, responden a estímulos del medio, se reproducen y necesitan agua, alimento y aire para vivir, comparándolos con las cosas no vivas. | CN 1 - CN 2 - CN 3 |
| OA 2 | Observar y comparar animales de acuerdo a características como tamaño, cubierta corporal, estructuras de desplazamiento y hábitat, entre otras. | CN 4 - CN 5 - CN 6 - CN 7 CN 8 - CN 9 |
| OA 3 | Reconocer y comparar diversas plantas y animales de nuestro país, considerando las características observables, y proponiendo medidas para su cuidado. | CN 10 - CN 11 |
| OA 4 | Identificar y describir la ubicación y la función de los sentidos proponiendo medidas para protegerlos y para prevenir situaciones de riesgo. | CN 12 |
| OA 5 | Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros). | CN 13 |

ÍNDICE

| CÓDIGO | OBJETIVO DE APRENDIZAJE | LÁMINA |
|--------|---|---------------|
| OA 6 | Explorar y describir los diferentes tipos de materiales en diversos objetos, clasificándolos según sus propiedades (goma-flexible, plástico-impermeable) e identificando su uso en la vida cotidiana. | CN 14 - CN 15 |
| OA 7 | Observar y describir los cambios que se producen en los materiales al aplicarles fuerza, luz, calor y agua. | CN 16 - CN 17 |
| OA 8 | Diseñar instrumentos tecnológicos simples considerando diversos materiales y sus propiedades para resolver problemas cotidianos. | CN 18 |
| OA 9 | Describir y comunicar los cambios del ciclo de las estaciones y sus efectos en los seres vivos y el ambiente. | CN 19 - CN 20 |



①



②



③



④



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué características tienen los seres vivos? ¿Las rocas son seres vivos? ¿Por qué? ¿Y una planta? ¿Por qué? ¿Y de dónde vienen las plantas?

Tarea docente: Ubicar al curso alrededor de la sala de forma libre. Relatar una historia en donde simulen el crecimiento de una planta, realizando los movimientos indicados.

1. Iniciar el relato: “Érase una vez una pequeña semilla que dormía hace mucho tiempo (se agachan con la cabeza apoyada en las rodillas). Un día sintió agua caer sobre ella ¡Llovía copiosamente! (aplauden fuertemente en la misma posición).”
2. Continuar relatando: “La semilla despertó preguntándose ‘¿Qué me pasa? ¡Estoy brotando!’ (alzan un brazo, luego el otro y lentamente se ponen de pie). La semilla comenzó a crecer como una bella planta gracias a los rayos de sol que absorbía (saltan y mueven los brazos simulando ramas y hojas)”.
3. Seguir el relato: “Cada día se hacía más fuerte, el viento soplaba (soplan y simulan sonidos del viento) pero la planta resistía (caen al suelo y se vuelven a levantar vigorosamente con un salto). Un día muy caluroso, cuando la planta ya era grande, dejó de recibir agua y comenzó a sentirse débil y se secó (en posición de cuclillas abrazan sus rodillas)”.
4. Continuar relatando: “Sorpresivamente ¡Erupciona un volcán! Y comenzó a correr lava que se transformó en pequeñas rocas volcánicas (se acuestan en el suelo moviendo las piernas como una bicicleta durante 1 minuto y luego vuelven a la posición anterior, simulando ser una roca y se quedan inmóviles)”.
5. Finalizar el relato: “Durante el tiempo que siguió, las rocas volcánicas recibieron lluvia, rayos de sol y viento pero nada sucedió, porque las rocas no son como la semilla que formó una flor”.





15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Sabén de qué viven las plantas? ¿Cómo pueden crecer y ser tan altas? ¿De dónde obtienen su energía? ¿Y una roca, también crece como una planta?

Tarea docente: Dividir al curso en dos grupos, plantas y meteoritos.

1. Los meteoritos persiguen, corriendo con los brazos extendidos hacia atrás, y las plantas arrancan realizando movimientos de brazos ondulados, al costado del cuerpo.

2. Cuando un meteorito toca a una planta, ésta se queda en el lugar.

3. Para liberarse, la planta debe extender los brazos hacia el cielo y encogerse para recibir la luz del sol. También puede zapatear muy fuerte para obtener nutrientes de la tierra, mientras aplauden enérgicamente, simulando el ruido del agua (cada movimiento se repite 10 veces).

4. Luego de 5 minutos, realizar cambio de roles.



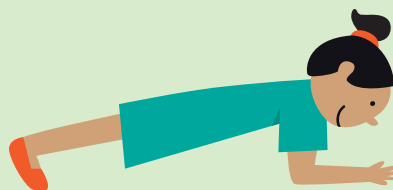
①



②



④



15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Pregunta de inicio: ¿Qué les pasa a las plantas cuando reciben luz? ¿Y con la oscuridad?

Tarea docente: Dividir al curso en dos grupos, uno representará a las plantas y el otro, a la luz.

1. Las luces corren tras las plantas llevando rodillas al pecho y las plantas arrancan llevando talones a los glúteos.

2. Cuando alguien del grupo luz toca a uno/a del grupo plantas, debe alzar sus brazos como si hubiese florecido y se mantiene en el lugar, haciendo equilibrio en un pie.

3. Cuando existan diez plantas en equilibrio, cambian roles y reinician el juego.

4. Finalmente, el/la docente dice "¡Se esconde la luz!" (ambos grupos quedan en posición de plancha esperando que amanezca otra vez, durante 1 minuto). El juego finaliza cuando el/la docente dice "¡Ya amaneció!" y el curso vuelve a la sala de clases.





15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Sabes qué animales viven en Chile? ¿En la montaña? ¿En el mar? ¿En el extremo sur, donde hace mucho frío?

Tarea docente: Invitar a cuatro estudiantes a que sean representantes de distintas especies endémicas de Chile, que van a pintar al resto del curso: Un cóndor, un pingüino, un ñandú y una tonina:

- El/la estudiante "cóndor" se para con los brazos extendidos y los mueve como si fueran alas, mientras corre en punta de pies.

- El/la estudiante "pingüino", se para con las piernas juntas, separando la punta de los pies a 45 grados. En esa posición, se desplaza tambaleándose de lado a lado, mientras los brazos simulan las aletas.

- El/la estudiante "ñandú" se para con los brazos recogidos a los lados y trota llevando las rodillas al pecho, dando largas zancadas.

- El/la estudiante "tonina" se para con las manos juntas sobre la cabeza, simulando una aleta. Corre formando líneas onduladas.

1. Al momento de pintar, deben nombrar al animal que están representando.

2. Cuando un/a estudiante es pintado, debe adquirir las características de desplazamiento del animal que lo/la pintó y también comienza a pintar.



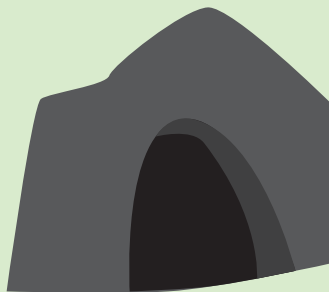
1



2



3



15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Sabén qué animales viven en el mar? ¿Cómo se desplazan los animales marinos?

Tarea Docente: Elegir a dos estudiantes que pintarán al resto del curso, simulando ser cangrejos. Se desplazan con las piernas semiflectadas y levantando los brazos como tenazas.

1. Quienes sean pintados/as, se integran al grupo de los cangrejos, adquiriendo sus características de desplazamiento y ayudando a pintar al resto.
2. Cuando ya todos/as sean cangrejos, comenzarán a limpiar la playa (recogerán papeles, envases, etc. del suelo y los botarán en el basurero).

3. Cuando han limpiado la playa, los cangrejos juegan a esconderse dentro de sus cuevas. (Los/las estudiantes se desplazan en posición cangrejo hacia sus puestos en la sala de clases).





15 minutos



Extremos



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué animales de cuatro patas conocen? ¿Cuáles viven en los cerros? Guiar las respuestas hasta llegar a la cabra e indicar que hoy la imitarán.

Tarea Docente: Relatar la siguiente historia indicando los movimientos a realizar.

1. Iniciar el relato diciendo: “Las cabras salen del corral y van al campo a pastar (*corren libremente simulando ser cabras, con las manos en la cabeza como cuernos, llevando las rodillas al pecho y saltando lo más alto que puedan, durante 5 minutos*)”.

2. Continuar el relato diciendo: “Las cabras suben el cerro (*dejan de correr y se ponen en posición de cuadrupedia elevando la pelvis, simulando un cerro, durante 2 minutos*)”.

3. Finalizar el relato diciendo: “Las cabras pasan por unos troncos y vuelven al corral (*se ponen en cuadrupedia con apoyo de rodillas, extendiendo un brazo y una pierna del lado contrario, durante 2 minutos*)”.



①



②



X 5 CADA PIE

③



15 minutos



Extramuros



Moderada

PINTA FLAMENCO

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuáles aves conocen? ¿Cómo es su cubierta corporal? ¿Cuáles tienen plumas rosadas y se paran en una pata? Guiar las respuestas hasta llegar al flamenco e indicar que lo imitarán.

Tarea Docente: Elegir a 4 estudiantes para pintar. El curso arranca corriendo mientras levantan las rodillas al pecho.

1. Al momento de ser pintados/as deben pararse en un pie y saltar 5 veces. Repetir el movimiento con el pie contrario (5 minutos).

2. Luego, indicar que los flamencos se van a dormir y todo el curso se para sobre un pie, haciendo equilibrio.

3. A la señal del/la docente, los flamencos despiertan y se reinicia el juego.



① MARIPOSA



② GAVIOTA



③ ALBATROS



④ COLIBRÍ



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué animales conocen? ¿Cuáles pueden volar? ¿Qué necesitan esos animales para volar?

Tarea docente: Nombrar animales que vuelan pidiendo al curso que tomen distintas posiciones, similares a la de los animales mencionados:

- Mariposa: Sentarse en el suelo, juntar la planta de sus pies y mover las rodillas de arriba hacia abajo vigorosamente.
- Gaviota: Sentarse en el suelo, levantar ambas piernas estiradas e intentar alcanzar las puntas de sus pies.
- Albatros: De pie, saltar con una pierna hacia atrás, mientras mueven sus brazos de arriba hacia abajo vigorosamente, como alas.
- Colibrí: De pie, tomar la posición de equilibrio levantando una pierna hacia atrás y los brazos hacia adelante, y comenzar a moverlos rápidamente como las alas del colibrí.
- Cóndor: De pie, comenzar a alejarse con sus brazos y a la señal del/la docente, caen al suelo en posición de plancha, como si quisieran cazar a su presa.
- Chincol: Se ponen en semicucullas y luego saltan sobre ambos pies, moviendo sus brazos como alas.
- Codorniz: Caminar rápido por la sala dando pasitos cortos.
- Queltehue: Caminar por la sala llevando sus rodillas al pecho y las manos en la cintura.





PUMA CHILENO



MARTÍN PESCADOR



CABALLO



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Pregunta de inicio: ¿Qué animales conocen? ¿Cuál es su tamaño? ¿Cómo es su cubierta corporal?

Tarea Docente: Separar al curso en 3 grupos, cada uno imitará un animal designado. Indicar el turno de cada grupo simulando dirigir una orquesta, con la intención de formar una canción.

- Puma chileno: con apoyo de rodillas y manos en el suelo realizan flexiones de brazo y rugen.
- Martín pescador: en cuclillas van a posición plancha, cazando un pez y se ponen de pie, imitando el canto de un pájaro.
- Caballo: relinchan y galopan vigorosamente.





15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Pregunta de inicio: ¿Qué plantas y árboles conocen de nuestro país? ¿Qué cuidados necesitan para crecer? Mencionar que hay plantas y árboles típicos de Chile que están en peligro de extinción, es decir, que sufren riesgos relacionados a su sobrevivencia, tales como:

- Coralillo: Es una planta trepadora que sirve de alimento para el ganado vacuno.
- Canelillo: Es un árbol que se utiliza para la obtención de leña.
- Belloto del sur: Es un árbol que está amenazado por los incendios y el pastoreo.

Tarea docente: Indicar al curso que tomarán el rol de guardianes de la flora, en donde cuidarán las especies descritas, siguiendo las acciones insertas en el relato.

1. Iniciar el relato: “¡Las vacas llegan hambrientas a comer coralillo! Para detenerlas debemos gatear hacia ellas e impedir su avance *(Se desplazan en esa posición, para proteger al coralillo y tratan que el ganado no avance, imaginando que oponen resistencia a su fuerza)*”.

2. Continuar relatando: “¡Los canelillos nos han convocado porque vieron leñadores/as cerca! Para evitar que los corten debemos camuflarnos entre ellos *(mantienen el equilibrio en un pie con sus brazos extendidos)* ¡Cuidado! ¡Ahí vienen los/as leñadores/as! Deben resistir y no caer al suelo *(ella docente se acerca intentando talar a los/las estudiantes-árboles)*”.

3. Finalizar el relato: “Los Bellotos del Sur están pasando momentos difíciles porque han sido amenazados por incendios *(mantienen el equilibrio en un pie, moviendo sus brazos)* y por el hambre de los ganados *(imitan animales en cuadrupedia)*. ¡Pero los/as guardianes/as llegan al rescate! Con soplos poderosos corren por el bosque apagando las llamas y oponen resistencia al ganado *(impiden su avance, gateando hacia él)*”.





CHINCHILLA CORDILLERANA



PUMA CHILENO



FLAMENCO CHILENO



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué animales conocen de nuestro país? ¿Sabes cómo cuidarlos? Comentar al curso sobre aquellos animales de Chile en peligro de extinción y las causas de ésta.

Tarea docente: Contar un breve relato relacionado con cada animal y el curso realiza los movimientos indicados.

- **La chinchilla cordillerana:** “La chinchilla cordillerana es un pequeño roedor parecido a una ardilla que vive en la Cordillera de los Andes (*extienden sus brazos formando una cadena montañosa*) es tímida y sigilosa. Se oculta siempre alerta para

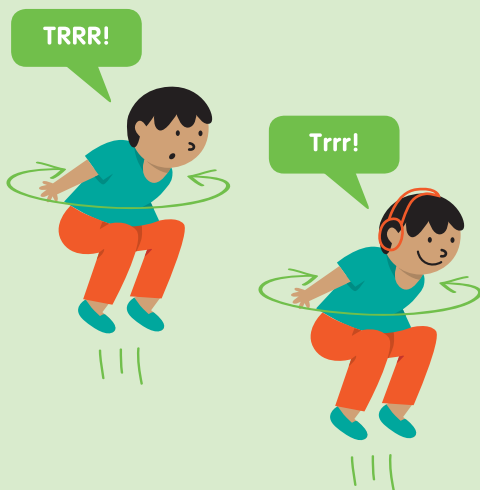
protegerse de sus depredadores (*se agachan bajo la mesa y se paran 5 veces*) se mueve agachadita pero es muy veloz (*se desplazan en posición de cuclillas alrededor de su puesto*)”.

- **Puma chileno:** “El puma es un animal que vive en la Cordillera de los Andes (*extienden brazos imitando una montaña para formar una cordillera*). ¿Cómo rugen y se mueven el puma? (*en cuadrupedia se mueven e imitan un rugido*). El puma es un animal cazador, está durante largo tiempo acechando a su presa (*estudiantes imitan puma al acecho, con manos y rodillas en el suelo*). Cuando se decide a apresar a su víctima, ¡Corre rápidamente y da un gran salto!

(*corren, dan un salto y vuelven a correr simulando la caza*)”.

- **Flamenco chileno:** “En los lagos salados habita un pájaro de patas largas y flacas, con plumas rosadas (*imitan un pájaro aleteando con los brazos, moviendo cabeza y piernas*). ¡Es el flamenco chileno! A ellos les gusta bailar girando todos juntos (*imitan un flamenco con brazos flectados aleteando y girando*). Se caracteriza por pararse en una pata (*se mantienen en un pie durante 10 segundos*) y se alimenta de algas que busca en el barro con ellas (*picotean hacia el suelo y mueven pies simulando la búsqueda de algas*).

①



②



③



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Sabén cuáles son nuestros sentidos? ¿Para qué nos sirven? ¿Cómo podemos protegerlos?

Tarea docente: Guiar a al curso, a través del relato de tres distintas actividades motrices en las que se ven involucrados nuestros sentidos, recordándoles la importancia de la protección de éstos.

1. Iniciar el relato: “A partir de este momento, seremos constructores/as y abriremos un gran agujero en el suelo con un taladro (realizan saltos seguidos, girando hacia un lado y hacia otro. Realizar un ruido fuerte de taladro “Trrr”) ¡Alto, alto! Hemos

olvidado proteger nuestros oídos, pongámonos audífonos protectores (simulan la acción anterior y retoman los saltos, esta vez haciendo el ruido del taladro muy despacito)”.

2. Continuar el relato: “Ahora vamos a cocinar una deliciosa cazuela. Primero, hay que cortar los ingredientes (simulan la acción de cortar, con ambos brazos extendidos). Luego los echamos a cocer (se colocan en cuclillas y saltan repetidamente, simulando ser burbujas de agua hervida). Ahora probemos cómo quedó la comida (se llevan la cuchara a la boca) ¡Alto, alto! No olvidemos soplar la comida primero, para no quemarnos la lengua”.

3. Seguir: “Ahora nos vamos a tomar unas vacaciones ¡Iremos a la playa trotando! (trotan en el puesto, llevando las rodillas al pecho) ¡Hemos llegado! Vamos a ponernos nuestros trajes de baño y a nadar con nuestros amigos peces (realizan brazadas hacia adelante). ¡Alto, alto! Hemos olvidado proteger nuestros ojos con lentes para el agua. ¡Ahora sí podemos volver a nadar! (retoman las brazadas)”.

4. Finalizar el relato: “Se han acabado las vacaciones ¡Es hora de volver a casa! (trotan vigorosamente en sus puestos)”.





15 minutos



Extramuros



Moderada

¡SACÚDETE EL VIRUS!

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo? ¿Qué pasa si no lo cuidamos?

Tarea Docente: Dividir al curso en dos grupos, uno estará conformado por las enfermedades (gripe, gastritis, rubeola, peste, etc.). El otro, por estudiantes sanos/as. Designar un lugar como hospital.

1. Ambos grupos comienzan a correr y las enfermedades intentan pillar al curso, mientras el/la docente espera en el hospital.

2. Cuando alguien es alcanzado por el grupo de las enfermedades, debe ir al hospital y realizar 10 repeticiones de algún ejercicio físico indicado por el/la docente, para mejorarse y seguir corriendo.

3. Ejercicios físicos sugeridos: sentadillas, trote en el lugar, salto a pie junto y levantar las rodillas a la altura de la cintura alternadamente.



¡CORRE QUE TE PINCHO!



15 minutos



Extramuros



Moderada

¡CORRE QUE TE PINCHO!

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Sabes qué le ocurre a un globo cuando lo pinchamos? ¿Con qué objetos se puede pinchar un globo?

Tarea docente: Dividir al curso en dos grupos, "globos" (arrancan) y "agujas" (pillan).

1. Cuando alguien del grupo globo es pinchado/a por alguien del grupo agujas, se desinflan realizando el sonido "Pffff" y flectan rodillas lentamente hasta topar el suelo.

2. Para liberarse, alguien del grupo globo debe volver a inflarlo/a, imitando la acción de un bombín de pie y realizando el sonido "Pss, pss, pss" al mismo tiempo.

3. Mientras un globo infla a otro, se encuentran protegidos/as de las agujas.

4. Intercambiar roles luego de 5 minutos.





15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Sabes de dónde viene la madera? ¿De qué material se hacen los chalecos? ¿Y las ollas?

Tarea docente: Mencionar al curso que descubrirán diversos materiales y las cosas que pueden hacer con ellos, siguiendo las indicaciones de la historia a continuación:

1. Iniciar el relato: “Había una vez un bosque de árboles grandes y fuertes, llamado Bucalemu, que en mapudungún significa ‘bosque grande’ (se paran en un pie, con los brazos extendidos hacia arriba). De estos árboles, las personas del lugar sacaban la madera (en cuclillas simulan dar hachazos con sus manos) y la ocupaban para encender fuego en la chimenea (menean con todo su cuerpo, simulando ser fuego) o para hacer sillas (hacen 5 sentadillas)”.

2. Continuar relatando: “En Bucalemu también habían rocas arcillosas, que proporcionaban la mejor greda (se ponen en cuclillas) para moldear todo tipo de piezas como pocillos,

pailas, cántaros, etc. (se ponen de pie con un salto y se mueven libremente como siendo moldeados). ¡De repente, hay un fuerte temblor! Todas las piezas de greda se caen al suelo (se sacuden y hacen sentadillas repetidas veces)”.

3. Terminar la historia: “En Bucalemu habían muchas ovejas que vivían felices en los prados (imitan a una oveja pastando en cuadrupedia). De ellas obtenían lana para sus ropas (acción de ovillar lana en posición de sentadilla) y tejer un lindo chaleco (se agrupan y se abrazan)”.



①



②



15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué le sucede al agua cuando hay mucho frío? ¿Qué le sucede al hielo cuando hay mucho calor?

Tarea docente: Dividir al curso en dos grupos. Uno representa al sol y el otro, al hielo.

1. Comienzan a correr y cada vez que alguien del grupo hielo pilla a alguien del grupo sol, éste último se queda inmóvil haciendo equilibrio en un pie. Para seguir corriendo como sol, alguien de su equipo debe tocarle el hombro diciendo "¡Sol!".

2. Luego de 5 minutos, invertir papeles: Si alguien del grupo sol pilla a alguien del grupo hielo, éste se derrite y hace sentadillas en el lugar. Para seguir corriendo como hielo, alguien de su equipo debe tocarle el hombro diciendo "¡Hielo!".

3. Finalmente, hielos y soles se dirigen a la sala dando zancadas para ubicarse en sus puestos.





15 minutos



Extramuros



Moderada

AGUA CON AZÚCAR

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué le ocurre al azúcar cuando se junta con el agua? ¿Qué le pasa al agua?

Tarea docente: Dividir al curso en dos grupos. Uno representa a los terrones de azúcar y el otro, al agua. Los terrones de azúcar comienzan a correr, arrancando del agua.

1. Cuando un terrón de azúcar es pintado, se disuelve realizando sentadillas en el lugar. Para seguir jugando como terrón de azúcar, alguien de su grupo le debe tocar el hombro y decir "¡Azúcar!".
2. Luego de 5 minutos, el grupo de los terrones de azúcar, se transforma en agua y viceversa.





MÁQUINA DE LA
FELICIDAD



MÁQUINA DE LA
ACTIVACIÓN



MÁQUINA DE LA
AMISTAD



15 minutos



Extramuros



Moderada

LA MÁQUINA

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué instrumentos tecnológicos conocen? ¿Cuáles usan día a día?

Tarea docente: Guiar al curso para construir distintas máquinas, durante 5 minutos cada una, con los propósitos descritos a continuación. Formar grupos de 10 estudiantes que deben lograr coordinarse y moverse simultáneamente, dando espacio a la creatividad. De igual manera, se sugieren movimientos a modo de guía.

1. “Vamos a construir la máquina de la felicidad. Es una máquina que nos hace estar alegres, reír mucho y celebrar” (*giros con salto, baile libre, abrazados/as levantan piernas de forma cruzada, hacen cosquillas al compañero/a*).

2. “Ahora construiremos la máquina de la activación. Es una máquina que nos hace movernos y gastar mucha energía para ser sanos y fuertes” (*sentadillas con salto alternadas, trotar llevando rodillas al pecho, zancadas con salto en el lugar*).

3. “Finalizaremos construyendo la máquina de la amistad. Es una máquina que nos hace querer a nuestros/as compañeros/as y nos hace amables con el resto” (*giro de cintura con abrazo, abrazo colectivo avanzando y retrocediendo en círculo, salto con choque de palmas en el aire*).





VERANO



OTOÑO



INVIERNO



PRIMAVERA



15 minutos



Intramuros



Moderada

¡JUGUEMOS CON LAS ESTACIONES!

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuáles son las estaciones del año? ¿Cuál es su favorita? ¿A qué les gusta jugar en cada estación?

Tarea docente: Relatar la historia de Matilde, imitando sus juegos favoritos.

1. Iniciar el relato: “A Matilde sólo le gustaba el verano porque los días eran más largos y podía jugar más. Sus juegos favoritos eran saltar la cuerda, nadar y pasear en bicicleta (*repiten cada acción 10 veces*)”.

2. “De pronto, los días ya no eran tan calurosos y las hojas de los árboles comenzaron a caer, porque el otoño había llegado. Matilde salió a caminar y en cada paso sonaba ‘crach, crach, crach’ (*caminan en el puesto, aumentando la intensidad del paso*)”.

3. “En medio de su caminata, Matilde sintió mucho frío y desde el cielo unas gotas de lluvia cayeron formando charcos, en donde vio niños/as saltando.

Matilde saltó con ellos/as y ‘chap, chap, chap’ hicieron (*saltan a pies juntos en el puesto, aumentando la intensidad*)”.

4. “Luego de la lluvia salió el sol y la temperatura subió. Los árboles se llenaron de flores y muchos colores (*realizan 5 sentadillas con salto*). El viento soplabá por las tardes y Matilde elevó volantines en todas partes (*mueven los brazos como si estuvieran encumbrando volantines*)”.

5. Finalizar el relato: “Matilde disfrutaba todas las estaciones del año, jugando de muchas formas diferentes (*repiten el movimiento de su estación favorita*)”.





VERANO



INVIERNO



OTOÑO



PRIMAVERA



15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Sabén en qué estación del año estamos? ¿Qué otras estaciones existen y cuáles son sus características?

Tarea docente: Ubicar cuatro sectores distintos, que corresponderán a las estaciones del año: otoño, invierno, primavera y verano. Relatar el paso de las estaciones del año, mientras el curso recorre cada uno/a, realizando las actividades indicadas:

1. Iniciar el relato: "Estamos en verano y hay un sol gigante (corren hacia el sector verano y extienden los brazos hacia el cielo, en punta de pie), podemos bailar al aire libre (realizan

una ronda o en parejas giran dando saltitos), podemos ir a la playa a nadar (simulan que están nadando) y a explorar la fauna marina (se desplazan en posición de cangrejo, con rodillas semiflectadas, caminando de un lado hacia otro).

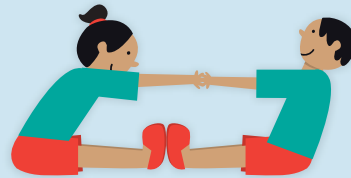
2. De pronto, las hojas comienzan a cambiar de color y a caer de los árboles, ¡Es el otoño! (corren hacia la estación otoño, donde realizan saltos y tocan el suelo reiteradamente). De repente, un viento sopla con fuerza, llevándose a las hojitas en todas direcciones (corren en todas direcciones, pueden girar o torcerse, incluso caer al suelo).

3. El cielo empieza a ponerse gris y caen unas gotitas de lluvia, ¡Ha llegado el invierno! (corren a la estación invierno y realizan sentadillas profundas con saltos, al mismo tiempo que mueven los dedos simulando gotitas de lluvia. También pueden dar pasos fuertes en el puesto, para simular el ruido de la lluvia).

4. A lo lejos, se asoman unos pequeños rayos de sol, ¡La primavera está aquí! Todo vuelve a florecer (corren a la estación primavera y simulan ser una planta que florece, colocándose en cuclillas e incorporándose lentamente hasta extender los brazos en puntas de pie).



COMIENZO MIS CLASES ACTIVAMENTE



CIENCIAS SOCIALES

ÍNDICE

| CÓDIGO | OBJETIVO DE APRENDIZAJE | LÁMINA |
|--------|---|-------------|
| OA 1 | Nombrar y secuenciar días de la semana y meses del año, utilizando calendarios, e identificar el año en curso. | CS 1 - CS 2 |
| OA 2 | Secuenciar acontecimientos y actividades de la vida cotidiana, personal y familiar, utilizando categorías relativas de ubicación temporal, como antes, después; ayer, hoy, mañana; día, noche; este año, el año pasado, el año próximo. | CS 3 - CS 4 |
| OA 3 | Registrar y comunicar información sobre elementos que forman parte de su identidad personal (nombre, fecha de nacimiento, lugar de procedencia, ascendencias, gustos, intereses, amigos y otros) para reconocer sus características individuales. | CS 5 |
| OA 4 | Reconocer los símbolos representativos de Chile (como la bandera, el escudo y el himno nacional), describir costumbres, actividades y la participación de hombres y mujeres respecto de conmemoraciones nacionales (como Fiestas Patrias, Día del Descubrimiento de dos mundos y Combate Naval de Iquique) y reconocer en ellos un elemento de unidad e identidad nacional. | CS 6 |

ÍNDICE

CÓDIGO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

LÁMINA

OA 5

Conocer expresiones culturales locales y nacionales (como comidas, flores y animales típicos, música y juegos, entre otros), describir fiestas y tradiciones importantes de nivel local (como Fiesta de La Tirana, Fiesta de San Pedro, Fiesta de Cuasimodo, carreras a la chilena, el rodeo, la vendimia y la fundación del pueblo o de la ciudad, entre otras) y reconocer estas expresiones como elementos de unidad e identidad local y/o nacional.

CS 7

OA 6

Conocer sobre la vida de hombres y mujeres que han contribuido a la sociedad chilena en diversos ámbitos; por ejemplo, los fundadores de las ciudades, los exploradores, las personas que han fundado o creado instituciones, las personas que se han destacado por su emprendimiento y su solidaridad, los deportistas, los científicos, los artistas y los grandes poetas, entre otros.

CS 8 - CS 9 - CS 10 - CS 11

OA 7

Identificar a Chile en mapas, incluyendo la cordillera de los Andes, el océano Pacífico, su región, su capital y su localidad.

CS 12 - CS 13

ÍNDICE

CÓDIGO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

LÁMINA

OA 8

Observar y describir paisajes de su entorno local, utilizando vocabulario geográfico adecuado (país, ciudad, camino, pueblo, construcciones, cordillera, mar, vegetación y desierto) y categorías de ubicación relativa (derecha, izquierda, delante, detrás, entre otros).

CS 14 - CS 15

OA 9

Identificar trabajos y productos de su familia y su localidad y cómo estos aportan a su vida diaria, reconociendo la importancia de todos los trabajos, tanto remunerados como no remunerados.

CS 16

OA 10

Conocer cómo viven otros niños en diferentes partes del mundo por medio de imágenes y relatos, ubicando en un globo terráqueo o mapamundi los países donde habitan, y comparando su idioma, vestimenta, comida, fiestas, costumbres y principales tareas con las de niños chilenos.

CS 17

ÍNDICE

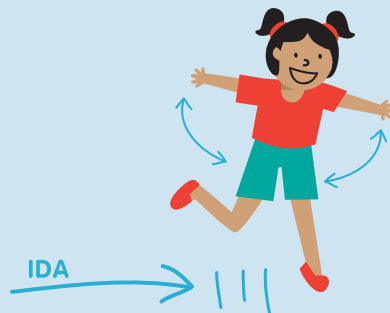
| CÓDIGO | OBJETIVO DE APRENDIZAJE | LÁMINA |
|--------|--|--------|
| OA 11 | Mostrar actitudes y realizar acciones concretas en su entorno cercano (familia, escuela y comunidad) que reflejen: el respeto al otro (ejemplos: escuchar atentamente al otro, tratar con cortesía a los demás, etc.), la empatía (ejemplos: ayudar a los demás cuando sea necesario, no discriminar a otros por su aspecto o costumbres, etc.), la responsabilidad (ejemplos: asumir encargos en su casa y su sala de clases, cuidar sus pertenencias y las de los demás, cuidar los espacios comunes, etc.). | CS 18 |
| OA 12 | Explicar y aplicar algunas normas para la buena convivencia y para la seguridad y el autocuidado en su familia, en la escuela y en la vía pública. | CS 19 |
| OA 13 | Identificar la labor que cumplen, en beneficio de la comunidad, instituciones como la escuela, la municipalidad, el hospital o la posta, Carabineros de Chile, y las personas que trabajan en ellas. | CS 20 |

DESFILE DE ACONTECIMIENTOS

3



4



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuántos días tiene un año? ¿Cuáles son sus días o meses favoritos? ¿Por qué?

Tarea docente: Guiar al curso a través de una secuencia de desplazamientos, acorde a diferentes eventos del año, ordenados cronológicamente. Cada evento comienza con el curso situado al fondo de la sala, seguido de un desplazamiento hacia el pizarrón y luego volviendo al fondo con un desplazamiento diferente.

1. Decir: “¿Qué sucede el primero de Enero? ¡Es año nuevo! (*avanzan con galope y girando los brazos, vuelven con zancadas*)”.

2. Continuar: “Las hojas de los árboles caen cuando es Marzo ¡Es el otoño que ha comenzado! (*avanzan en saltos a pies juntos, vuelven con trote, subiendo rodillas al pecho*)”.

3. Decir: “¡En Mayo celebramos las ‘Glorias’ del mar de Chile y su historia! (*avanzan con brazadas hacia el frente, vuelven con brazadas de espaldas*)”.

4. Continuar: “¿Por qué el día es tan corto y la noche tan larga? Parece que ha llegado Junio y con ello el

WeTripantu, ¡Un nuevo año mapuche! Bailemos y juguemos para celebrar (*aletean simulando un cóndor y avanzan dando saltitos, vuelven moviendo sus brazos como si tuvieran un palo de chueca*)”.

5. Decir: “¡En Septiembre vuelve el calor y bailo una cueca, para recibir a la primavera! (*avanzan y vuelven con zapateo*)”.

6. Finalizar: “¡Ya es 25 de Diciembre, el mes de la Navidad y pronto otro año va a comenzar! (*avanzan en posición de cuclillas, vuelven con galope girando los brazos*)”.





FEBRERO



ABRIL



MAYO



AGOSTO



15 minutos



Intramuros



Moderada

EL AÑO DE PEDRO

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuáles son los meses del año? ¿En qué meses debemos ir al colegio? ¿En qué mes estamos de vacaciones? ¿En qué mes estamos ahora?

Tarea docente: Indicar que van a representar la historia de las aventuras de Pedro, a través de la realización de ejercicios, para cada mes del año.

Entre cada mes, realizar una transición con trote en el puesto.

Iniciar el relato: “¡Hola Soy Pedro!
¡Les quiero contar todas las cosas que hice en un año!

En **Enero**, fuimos con mi familia a nadar en la playa (realizan brazadas hacia adelante y atrás)

En **Febrero**, nos picaban los mosquitos en el río (se sacuden y saltan, espantando mosquitos)

En **Marzo** ¡Comenzaron las clases y me quedé dormido! (Corren en el puesto)

En **Abril**, tuve que buscar huevitos de pascua (saltan como conejos)

En **Mayo**, paseamos por el puerto para celebrar al mar (se mueven como peces)

En **Junio** comenzó a hacer frío y como era mi cumpleaños ¡Bailamos! (Bailan en el puesto)

En **Julio** ¡Me caí en un charco de lluvia! (Pisan fuerte simulando ruido de lluvia)

En **Agosto** adopté un gatito y le puse Tito (posición cuadrupedia, maúllan, arquean la espalda y se estiran)

En **Septiembre**, aprendí a bailar cueca en el colegio (zapateo fuerte)

En **Octubre** viajamos al campo y conocí a los caballos (galope en el puesto, relinchan)

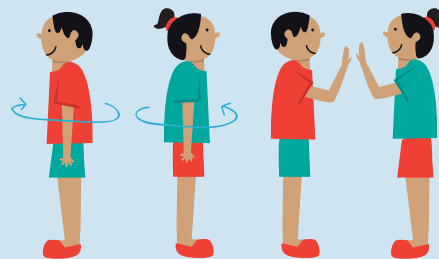
En **Noviembre** aprendí a andar en bicicleta con mis amigos/as (realizan bicicleta en el suelo)

Finalmente, en **Diciembre**, me comí un helado grande para esperar la Navidad y el Año Nuevo (bailan en el puesto)”.

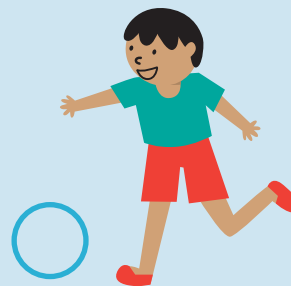




TOMA DESAYUNO RÁPIDAMENTE...



...CUANDO LLEGA SALUDA A SUS COMPAÑEROS/AS



EN EL PATIO JUEGA CON SUS COMPAÑEROS/AS A SALTAR LA CUERDA... Y CON LA PELOTA



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Recuerdan qué hicieron ayer? ¿Qué hacen cuando se despiertan en la mañana? ¿Qué hacen cuándo se acuestan en la noche para dormir?

Tarea docente: Leer relato indicando los movimientos a ejecutar. Los/as estudiantes se encuentran sentados en sus puestos.

1. "Todas las mañanas que Clara va al colegio se levanta feliz (*se ponen de pie moviendo sus brazos simulando despertar*), primero va al baño para lavar su cara (*hacen gesto de frotar sus manos en la cara*). Después, toma desayuno rápidamente (*realizan gesto de beber de una taza mientras*

trotan en el puesto), lava sus dientes (*realizan gesto de pasar un cepillo de dientes por su boca llevando talones a los glúteos*) y se va caminando apurada hacia el colegio para no llegar tarde (*trotan en el puesto*)".

2. "Cuando llega saluda a sus compañeros/as (*giran y chocan las palmas con ella compañera/o del lado*), después saluda a su profesor/a y se sientan para la clase (*se sientan en el suelo*)".

3. "Al finalizar la primera clase suena el timbre y va a recreo (*niños/as imitan un timbre y se paran*), en el patio juega con sus compañeros/as a saltar la cuerda (*dan 10 saltos*), a la escon-

didada (*se agachan y levantan 5 veces*) y con la pelota (*imitan movimiento de pelota arrojándola con las manos y pegándole con los pies*)".

4. "Al finalizar el recreo vuelve a la sala rápidamente para la siguiente clase (*trotan en el puesto y se sientan*)".

5. "Al finalizar la última clase del día, Clara antes de irse a su casa, ordena sus cosas y las guarda en su mochila (*imitan movimientos de ordenar y guardar*) y camina feliz desde el colegio hacia su casa (*dan pasos en el puesto y se sientan*)".





LENGUAJE



MATEMÁTICAS



CIENCIAS SOCIALES



CIENCIAS NATURALES



MÚSICA



INGLÉS



15 minutos



Intramuros



Moderada

MOVIÉNDONOS CON EL HORARIO DE CLASES OAT 7 - OA 2

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuántos días tiene la semana? ¿Qué días tenemos que venir al colegio? ¿Qué clase nos toca el lunes y los otros días de la semana?

Tarea docente: Guiar al curso en una secuencia de ejercicios, a través de los días de la semana. Cada día se representa con un salto y cada asignatura con una secuencia de ejercicios. Los/las estudiantes realizan los movimientos en sus puestos.

1. Movimientos por asignatura:

Lenguaje (se ponen en cuclillas y se levantan con un salto, cinco veces)

Matemáticas (saltos, separando y juntando piernas, levantando brazos, diez veces)

Ciencias Sociales (trotan llevando rodillas al pecho, 20 segundos)

Ciencias Naturales (saltan como rana 20 veces)

Música (marchan con pisadas fuertes 20 segundos)

Inglés (realizan bicicleta en el suelo 20 segundos)

2. Ejemplo: “Hoy es Lunes, y nos toca Lenguaje en la mañana (se ponen en posición cuclillas y se levantan con un salto, cinco veces) y Ciencias Sociales en la tarde (trotan llevando rodillas al pecho, 20 segundos). Pasado mañana será Miércoles (saltan dos veces para avanzar al miércoles) y tendremos Música e Inglés (marchan y luego realizan bicicleta en el suelo)”.

Sugerencias: Los ejercicios pueden reemplazarse con variaciones. Se puede avanzar en el tiempo o retroceder, indicando al curso que se saltará en un pie para retroceder en los días y en dos pies, para avanzar.



3



6



8



15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuál es su comida favorita? ¿Cuál es tu país de origen? ¿Cuál es tu lugar favorito de Chile? ¿Conocen su fecha de nacimiento?

Tarea docente: Ubicar al curso de pie, desplazándose libremente por la sala. A su señal, los/as estudiantes se deben agrupar, realizando el movimiento indicado 20 veces.

1. "¡Agrúpanse los/las que tengan un nombre que comience con la misma letra, saltando como conejos!"
2. "¡Agrúpanse los/las que nacieron en el mismo mes caminando en cuclillas!"
3. "¡Los/las que nacieron en el mismo país/ciudad/localidad saltan en un pie aplaudiendo simultáneamente!"
4. "¡Reúnanse con sus amigos/as y bailen vigorosamente!"
5. "¡Los/las que tengan hermanos o hermanas trotan en el puesto llevando rodillas al pecho!"
6. "¡Agrúpanse los/las que les gusten las mismas verduras y dan saltos separando las piernas y llevando brazos arriba, al mismo tiempo!"
7. "¡Agrúpanse los/las que les gusten las mismas frutas y dan saltos con giro!"
8. Finalizar con la siguiente instrucción: "¡Los/las que sean de este curso abrazan a su compañero/a de al lado!"
9. Añadir características de agrupación, según el contexto de la clase, asociándolas siempre a movimientos moderados o vigorosos.





15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué emblemas nacionales conocen? ¿Cuáles son nuestros animales nacionales? ¿Qué colores tiene la bandera nacional?

Tarea docente: Separar al curso en 2 grupos, cóndores y huemules.

1. Los cóndores se desplazan planeando con sus brazos abiertos y los huemules caminan en cuadrupedia sin apoyo de rodillas, libremente por la sala.

2. Una vez dominado el movimiento, advertir: "¡Cuidado se ve un cazador merodeando!" (ambos grupos mantienen posición de plancha en el suelo durante 15 segundos). Luego, indicar: "Ya se ha ido" (retoman el desplazamiento por la sala).

3. Continuar diciendo: "¡Cuidado viene bajando un puma por la cordillera!" (ambos grupos se esconden en diferentes lugares de la sala y se

mantienen en cuclillas durante 15 segundos). Luego, indicar: "Ya se ha ido" (retoman el desplazamiento por la sala).

4. Luego, "¡A formar el escudo nacional!" (forman parejas de cóndores y huemules, simulando la posición en el escudo nacional, durante 15 segundos).

5. Finalmente exclamar, "¡Bandera nacional!" (se agrupan de 5 y forman una estrella como se ilustra en la figura al reverso).





15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Sabes de dónde viene la uva? ¿Conoces lo que es la vendimia? ¿Dónde y cómo se realiza? Explicar el proceso de la vendimia para introducir la actividad.

Tarea docente: Indicar al curso que van a representar el proceso de una vendimia, realizando movimientos acordes a cada actividad.

1. Imaginar que están sacando uvas de un parrón (*imitan la acción colándose en puntas de pie y estirando bien los brazos para alcanzar las más lejanas*).

2. Colocar las uvas en una tinaja imaginaria situada al frente de la sala (*en sentadillas agarran baldes grandes con uva y los arrojan dentro de la tinaja*).

3. Entrar en la tinaja y aplastar las uvas (*pisan fuerte, aplastando las uvas. Se va cambiando la intensidad de la pisada para pasar a trote en el puesto y luego a saltos en dos pies. Ella docente puede ir variando el ritmo*).

4. Repetir 3 veces la secuencia intensificando y acelerando los movimientos.





3



4



6



15 minutos



Intramuros



Moderada

¡PODEMOS SER COMO TOMÁS GONZÁLEZ!

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué deportistas conocen? ¿Sabes quién es Tomás González?

Tarea Docente: Relatar la reseña sobre la vida de Tomás González ejecutando los movimientos que se detallan a continuación.

1. "Tomás González nació el año 1985 en Santiago de Chile, sus padres fueron gimnastas como él (realizan 5 sentadillas con brazos extendidos al frente)".

2. "Se inicia en la Gimnasia a los 4 años (realizan trote en el puesto durante 10 segundos, luego realizan 10 repeticiones de sentadillas con salto)".

3. "A lo largo de su carrera, su preparación se ve afectada quedando sin entrenador durante cinco años (caminan en cuclillas por el pasillo)".

4. "Pese a esto, se posicionó en el más alto nivel técnico, llevándolo a los Juegos Olímpicos (mantienen el

equilibrio en posición paloma durante 5 segundos, repiten 3 veces)".

5. "En los Juegos Olímpicos realizados en Londres 2012 se hizo merecedor de 2 Cuartos Lugares Olímpicos en la especialidad de Suelo y Salto (giran en el suelo y se paran de un salto, repiten 3 veces)".

6. "Actualmente, es alumno de la carrera de Kinesiología (realizan estiramientos de piernas y brazos)".

7. Finalmente, repiten los movimientos realizados como una rutina de ejercicios de Tomás González.

Fuente: Página oficial de Tomás González.





A quién le puedo
preguntar
qué vine a hacer
en este mundo?



Por qué me muevo
sin querer...



...por qué no puedo
estar inmóvil?



Por qué voy rodando sin
ruedas...



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué poetas famosos conocen? ¿Han escuchado de Pablo Neruda?

Tarea docente: Leer al curso la reseña sobre Pablo Neruda y ejecutar los movimientos indicados en el poema.

“Pablo Neruda nació el 12 de julio de 1904, en Parral, Región del Maule. Fue un importante poeta chileno (*en puntas de pie mantienen equilibrio con manos en la cintura durante 10 segundos*). Se destacó tanto en la literatura, que llegó a ser el escritor chileno más influyente del siglo XX (*giran en un pie en el puesto*). Recibió por su obra, el Premio Nobel de Literatura (*saltan y celebran*). Además, fue un destacado político, llegando a ser Senador y candidato a la

Presidencia de la República (*saludan realizando gesto con la mano trotando con talones hacia los glúteos*)”.

Extraído de la página de la Fundación Neruda.

“XXXI”

Extraído de “El Libro de Las Preguntas”

¿A quién le puedo preguntar
qué vine a hacer en este mundo?

(se desplazan en cuclillas hacia el extremo opuesto de la sala)

¿Por qué me muevo sin querer,
por qué no puedo estar inmóvil?

*(saltan y corren en el lugar)
(hacen equilibrio en un pie, posición paloma)*

¿Por qué voy rodando sin ruedas,

(ruedan en el suelo de un lado para otro)

volando sin alas ni plumas,

(imitan el vuelo de un pájaro volando por la sala)

y qué me dio por transmigrar
si viven en Chile mis huesos?

*(gatean por toda la sala)
(vuelven a su puesto y se sientan)*





15 minutos



Intramuros



Moderada

¡PODEMOS SER COMO KRISTEL KÖBRICH!

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué deportistas famosos conocen? ¿Sabían quién es Kristel Köbrich?

Tarea docente: Relatar la reseña sobre la vida de Kristel Köbrich ejecutando los movimientos que se detallan a continuación.

1. "Nació el 9 de agosto del año 1985, en Santiago de Chile, hija de profesores de educación física (*trotan durante 15 segundos llevando rodillas al pecho*)".

2. "Desde que era una niña fue aficionada al deporte, comenzó practicando atletismo (*saltan con zancadas en el lugar durante 15 segundos*) al mismo tiempo que intentaba hacer sus primeros pasos deportivos acuáticos (*entrecruzan las manos para realizar*

estiramientos de brazos llevándolos al frente y arriba. Luego, se entrecruzan en la espalda llevando la cabeza hacia las rodillas)".

3. "Es la principal exponente de la natación chilena teniendo participación en Juegos Olímpicos, Mundiales, juegos Panamericanos, juegos ODESUR y Sudamericanos (*simulan braceo de nado mariposa durante 15 segundos*)".

4. Continuar diciendo, "¡Ahora haremos un entrenamiento al estilo de Kristel Köbrich! Comenzaremos con la activación (*saltan en el lugar simulando saltar una cuerda durante 15 segundos*)".

5. "Ahora practicaremos como nos sumergiremos en la piscina (*forman con*

los brazos una flecha en posición cuclillas, saltan separando los brazos, imitando un piquero. Repiten 10 veces)".

6. "Ya estamos listos/as para nadar (*simulando nadar de espaldas, acostados elevan las piernas 45° y comienzan a patear mientras bracean hacia atrás, durante 15 segundos*)".

7. "Hemos terminado el entrenamiento, debemos estirarnos para cuidar nuestros músculos (*entrecruzan las manos para realizar estiramientos de brazos llevándolos al frente y arriba. Luego, se entrecruzan en la espalda llevando la cabeza hacia las rodillas*) ¡Lo hicimos muy bien!"

Fuente: Página de EMARESA S.A., auspiciador oficial de Kristel Köbrich.





DAME LA MANO Y DANZAREMOS
DAME LA MANO Y ME AMARÁS.



COMO UNA SOLA FLOR SEREMOS



COMO UNA FLOR, Y NADA MÁS



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Conocen a Gabriela Mistral? ¿Qué poemas conocen?

Tarea Docente: Leer al curso la reseña sobre Gabriela Mistral y ejecutar los movimientos indicados en el poema.

“Gabriela Mistral nació el 7 de Abril de 1889 en Vicuña, ciudad nortina situada en el cálido Valle del Elqui. Fue una de las poetizas más notables de la literatura chilena e hispanoamericana (*en puntas de pie mantienen equilibrio con manos en la cintura durante 10 segundos*). Se le considera una de las principales referentes de la poesía femenina universal (*giran en un pie en el puesto*) y por su obra obtuvo en 1945 el primer Premio Nobel de Literatura para un/a autor/a latinoamericano (*saltan y celebran*). Durante la década de 1930 dictó numerosas conferencias y clases en Estados Unidos, Centro América y Europa (*trotan con talones hacia los glúteos*)”.

Extraído de la página de Memoria Chilena.

“Dame la mano”
Extraído de “Ternura”

Dame la mano y danzaremos
Dame la mano y me amarás. (Realizan sentadillas con pie cruzado)

Como una sola flor seremos,
Como una flor, y nada más. (Saltan en el pie derecho hacia la derecha)
(saltan en el pie izquierdo hacia la izquierda)

El mismo verso cantaremos
Al mismo paso bailarás. (Realizan sentadillas con pie cruzado)
Como una espiga ondularemos,
como una espiga, y nada más. (Saltan en el pie derecho hacia la derecha)
(Saltan en el pie izquierdo hacia la izquierda)

Te llamas Rosa y yo Esperanza;
Pero tu nombre olvidarás,
porque seremos una danza
en la colina y nada más... (Sentadillas con pie cruzado)
(saltan en el pie derecho hacia la derecha)
(saltan en el pie izquierdo hacia la izquierda)





15 minutos



Extramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Sabes dónde se ubica Chile? ¿Cómo se llama la cordillera que recorre a casi todo el país? ¿Y el océano? ¿Cuál es la capital de Chile? ¿Cómo se llama nuestra ciudad/localidad?

Tarea docente: Ubicar al curso en un sector designado, seleccionar a un grupo de 3 a 5 estudiantes, que cumplirán el rol de Cordillera de los Andes y los/as demás serán habitantes de la localidad en la que se encuentren.

1. Quienes hacen de Cordillera de los Andes, se toman de las manos como cadena montañosa.

2. Los/las habitantes de la localidad en Chile, deberán intentar cruzar simultáneamente la Cordillera de los Andes, pero ésta les impedirá el paso moviéndose hacia quienes quieran pasar y atrapándolos/as. Quienes sean tocados por alguna parte de la cordillera, deben unirse a la cadena.

3. Quienes logren pasar de su localidad hacia Argentina, deben realizar 5 burpees (en posición cuclillas, llevan pies a posición plancha, luego

vuelven a posición cuclillas y se ponen de pie enérgicamente con un salto) y animar al resto del curso a seguir intentando cruzar, dando saltos vigorosos y frases de ánimo.

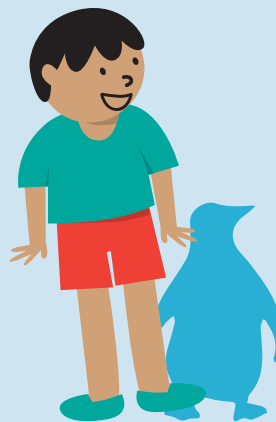
4. Una vez que todos/as estén al otro lado de la cordillera, deben intentar volver a su localidad de origen desplazándose con escaladores.

5. Cuando todos/as crucen de vuelta a su localidad, reiniciar el juego intercambiando roles.





1



3



4



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Sabes dónde se ubica Chile? ¿Cuáles son sus límites al Norte, Sur, Este y Oeste? ¿Cuál es la capital de Chile? ¿Cuántas regiones hay?

Tarea docente: Indicar al curso que van a representar, mediante ejercicios, las distintas localidades geográficas de Chile, desplazándose hacia distintos puntos de la sala con trote. Comienzan en sus puestos, lo que representa a la ciudad donde se ubican actualmente. El frente, fondo, derecha e izquierda de la sala, corresponden respectivamente al Norte, Sur, Este y Oeste.

1. Indicar: “¡Iremos al Océano Pacífico! (se desplazan a la izquierda de la sala) ¿Qué podemos hacer ahí? Nadar, bucear y pescar (realizan brazadas para nadar, saltan para sumergirse, imitan ser peces con las manos como aletas)”.

2. Continuar: “Ahora, ¡Iremos a la Cordillera de los Andes! (se desplazan hacia la derecha de la sala) ¿Qué encontramos? Muchos volcanes (se ponen en cuclillas y se levantan de un salto repetidas veces). Subamos hasta la cumbre (realizan escaladores)”.

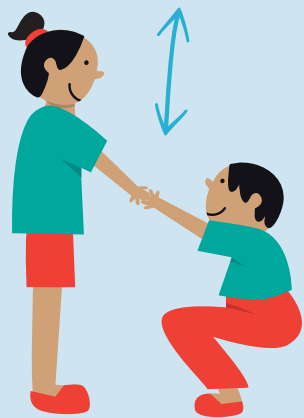
3. Continuar: “¿Cuál es el lugar más al sur de Chile? ¡La Antártida, vamos! (se desplazan al fondo). ¡Hace mucho frío! (tiemblan, se sacuden y saltan repetidas veces) Y hay muchos

pingüinos y peces (se mueven como pingüinos, con las piernas juntas y los brazos como aletas)”.

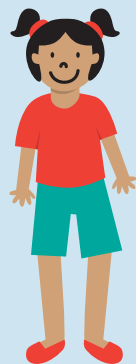
4. Continuar: “Por último iremos ¡Al desierto! (se desplazan al frente de la sala). Es un desierto muy árido cada vez estamos más cansados y con más calor (comienzan un trote rápido en el puesto y van disminuyendo la velocidad hasta hacerlo en cámara lenta). Imitemos a los Flamencos, ya que ellos viven aquí (encogen los brazos como si fueran alas, se equilibran en un pie y luego en el otro, repetidas veces)”.

5. Finalizar: “Ahora, volvamos a la sala de clases en nuestra ciudad. Después de todo lo que recorrimos, debemos estirarnos (vuelven a sus puestos y se estiran extendiendo los brazos lo más posible, en puntas de pie)”.





2



3



4



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Conocen el circo? ¿Dónde hacen las piruetas los/as acróbatas? ¿Cómo se llama el lugar dentro del que se hace el espectáculo?

Tarea docente: Ubicar al curso de pie en sus puestos e indicar que deben seguir las siguientes instrucciones motrices relacionadas con una visita al circo:

1. "Hoy seremos artistas circenses y ensayaremos algunos movimientos para nuestro espectáculo. Primero, calentaremos nuestro cuerpo saltando 10 veces con el pie izquierdo y 10 veces con el derecho ¡lo más rápido que puedan!"
2. "Ahora, con el/la compañero/a que esté a su lado, se ponen de frente y se toman de las manos para hacer 10 sentadillas, como si fueran trapevistas. Inmediatamente después, se ponen delante de la mesa y trotan llevando rodillas al pecho 25 veces lo más rápido que puedan ¡Ahora están listos/as para ser acróbatas en las alturas!"
3. "Para que este número artístico sea más divertido, entrenemos para ser los/as mejores payasos/as ¡Levanten sus brazos arriba de la cabeza y den saltos separando las piernas 25 veces! Ahora, un toque de magia es necesaria, y el/la mago/a nos pidió que seamos como sus conejos que salen del sombrero ¡Salten 20 veces lo más alto que puedan, como si quisieran llegar al techo!"
4. "El acto final también hay que ensayar, todo el curso debe avanzar haciendo equilibrio como si caminaran sobre una cuerda floja ¡Hasta el fondo de la sala hay que llegar! Vuelvan a sus puestos caminando en cuclillas, lo más abajo que puedan".
5. Entre cada acción, se pueden dar instrucciones imposibles de realizar, para que el curso las identifique: Saltar en un pie bajo el suelo, dar zancadas arriba del techo, etc.





NORTE

CENTRO

SUR



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Enfocar la actividad a la descripción de paisajes geográficos típicos del norte, centro y sur de Chile, utilizando el lenguaje técnico.

Preguntas de inicio: ¿Cómo se llama nuestra comuna? ¿En qué región de Chile estamos? ¿Cómo es nuestro clima?

Tarea docente: Indicar al curso que harán un recorrido a lo largo del país, conociendo sus principales características geográficas, realizando los movimientos asociados.

1. “Vamos caminando por el desierto de Atacama, el más árido del mundo ¡Por eso hace muchísimo calor! (*trotan en el puesto vigorosamente, durante 15 segundos*). Como estamos en el norte de Chile, hay poca vegetación y

a nuestra derecha podemos ver a unas vicuñas comiendo de unos arbustos (*en cuadrupedia con apoyo de rodillas, simulan la acción de pastar, durante 5 segundos. Luego se ponen de pie saltando desde posición cuclillas. Repiten la acción 10 veces*)”.

2. “Apuremos el paso para llegar a los verdes valles de la zona central (*trotan en el puesto vigorosamente, durante 15 segundos*) ¡Miren la variedad de frutas y verduras que hay, recolectemos nuestras favoritas! (*simulan sacar vegetales de la tierra, realizando 5 burpees, en posición cuclillas, llevan pies a posición plancha, luego vuelven a posición cuclillas y se ponen de pie enérgicamente con un salto*). Miremos hacia la derecha y la izquierda (*dan 5 saltos con giro hacia cada lado*) ¡Estamos en-

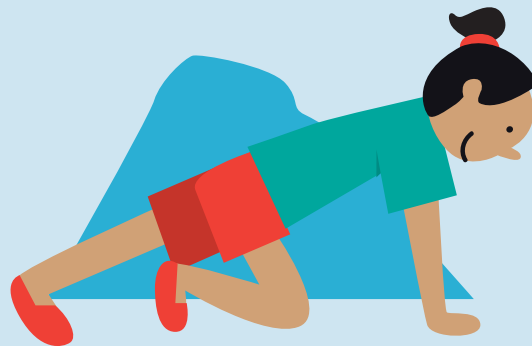
tre las Cordilleras de la Costa y de Los Andes! Vamos a visitar a los cóndores que viven en las alturas (*realizan 5 escaladores, en posición plancha, llevan las rodillas al pecho alternadamente*)”.

3. “Sigamos caminando hacia el sur ¡Qué frío hace! (*se menean de un lado hacia otro durante 10 segundos*). Aquí el clima es muy lluvioso y hay muchos animales que viven en el mar, como el delfín austral ¡Saltemos como él! (*saltan vigorosamente desde posición de cuclillas juntando sus brazos arriba de la cabeza con un aplauso*). Llegamos al extremo sur de nuestro país ¡La Antártica! Debemos caminar con mucho cuidado porque está cubierta de hielo (*se desplazan por la sala en cuclillas y vuelven a sus puestos*). ¡Qué maravilloso y diverso es nuestro país!





PERSONAL DE LIMPIEZA
MUNICIPAL



CUERPO DE SOCORRO
ANDINO



AGRICULTORES/AS



15 minutos



Intramuros



Moderada

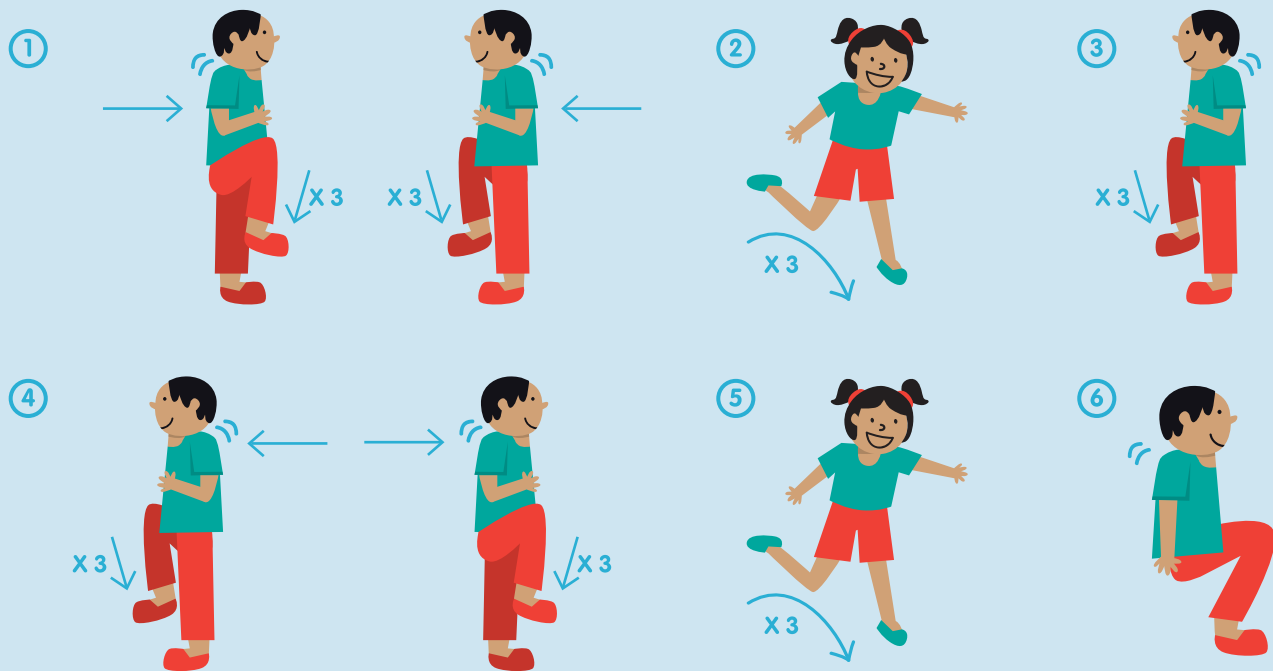
ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué trabajos conocen? ¿Todos son pagados? ¿Hay trabajos más importantes que otros? Explicar que existen trabajos remunerados y otros no remunerados, dando ejemplos.

Tarea docente: Guiar al curso en un juego de preguntas y respuestas, acerca de distintos trabajos y ocupaciones, ejecutando acciones motrices para representarlos.

1. "Necesitamos apagar un incendio ¿A quién podemos llamar?" – "¡A los/as bomberos/as!" (Trotan tomados de los hombros, imitando un carro de bomberos, haciendo el ruido de una sirena, durante 15 segundos).
2. "Necesitamos nuestras plazas y calles limpias ¿A quién podemos llamar?" – "¡Al personal de limpieza municipal!" (Hacen sentadillas para recoger papeles del suelo y luego simulan barrer girando el tronco con los brazos extendidos. Repetir 10 veces cada uno).
3. "Necesitamos rescatar a alguien en la montaña ¿A quién podemos llamar?" – "¡Al cuerpo de socorro andino!" (Realizan escaladores, en posición plancha, llevan las rodillas al pecho, alternadamente. Repiten 20 veces).
4. "Necesitamos vegetales frescos para alimentarnos ¿Quién nos puede ayudar?" – "¡Los/as agricultores/as!" (Simulan arar la tierra realizando zancadas sosteniendo un chuzo. Luego se desplazan en cuclillas simulando sembrar. Repiten 10 veces cada uno).
5. "Hay un perrito perdido ¿Quién nos puede ayudar?" – "¡El albergue de animales!" (Se desplazan en cuadrupedia libremente por la sala, ladrando como perritos, durante 15 segundos).
6. "Necesitamos aprender a leer y a escribir ¿Quién nos puede ayudar?" – "¡Nuestro/a profesor/a!" (Con saltos de ranitas, van a abrazar a el/la docente y juntos bailan libremente, durante 15 segundos).





15 minutos



Extramuros



Moderada

¡BAILEMOS KOMPA!

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué bailes nacionales de otros países conocen? ¿Sabes que es el kompa? Contarle al curso que es un baile típico de Haití.

Tarea docente: Ubicar a los/as estudiantes en parejas para bailar el kompa, consistente en movimientos de piernas y brazos al ritmo de música de tambores. Repetir 3 veces.

Paso 1: Se acercan dando 3 golpes al suelo con cada talón, comenzando con la derecha, mientras menean los hombros de adelante hacia atrás con codos semiflectados.

Paso 2: Dan 3 saltos llevando la pierna derecha al frente y elevando el talón izquierdo hacia los glúteos para impulsar con la pierna apoyada (salto de caballito). Repiten con la izquierda.

Paso 3: En el lugar, se realizan 3 golpes al suelo con cada talón, repiten 5 veces.

Paso 4: Se alejan dando 3 golpes al suelo con cada talón, comenzando por la derecha.

Paso 5: Repetir Paso 2.

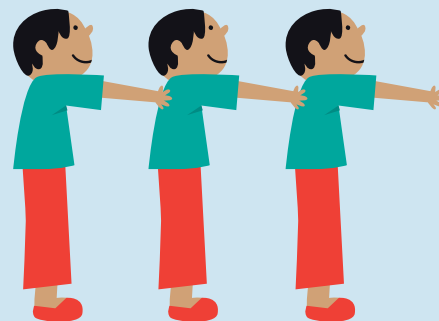
Paso 6: Arrodillados/as mueven los hombros.



1



2



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Sabes qué significa el respeto? ¿A quiénes debemos respetar siempre? ¿Qué hacemos cuando alguien necesita ayuda?

Tarea Docente: Guiar al curso a través de una serie de actividades lúdicas que enfatizan diferentes tareas de trabajo colaborativo, destacando la importancia del cuidado y respeto entre los/as estudiantes.

1. Jugar al lazarillo: En parejas, un/a integrante debe ir con los ojos cerrados siendo guiado/a hasta el otro extremo de la sala, se desplazan vigorosamente con zancadas. Intercambian roles y vuelven al punto de inicio con el mismo desplazamiento.

2. Jugar a las arenas movedizas: En tríos, tomados de las manos, se desplazan por la sala de manera libre, y simulan que el piso se transformó en arena movediza y deben salvarse saltando desde posición de cuclillas, hasta lo más alto que puedan, sin soltarse las manos.

3. Jugar a los cuartetos musicales: El/la docente y el curso cantan una canción de su elección (ej.: Arroz con

leche), cuando el/la docente detenga el canto, se deben agrupar de a cuatro, juntando las puntas de los pies al centro y abrazándose para no caerse.

4. Jugar al trencito: Todo el curso debe formar una hilera, simulando ser un tren, tomándose de la espalda de quien esté en frente. Para evitar que el tren se descarrile, deben avanzar haciendo sentadillas de manera coordinada mientras dicen "chucuchucuchú".

5. Finalizar con todo el curso cooperando con la limpieza y el orden de la sala.





15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué palabras usamos para ser amables? ¿Qué decimos cuando saludamos y cuándo nos despedimos?

Tarea docente: Indicar al curso que van a realizar una serie de secuencias motrices, representando normas de buena convivencia hacia sus compañero/as, en distintos contextos:

1. Caminan rápidamente por la sala con pasitos cortos. De repente el/la docente exclama: "Señoritas y caballeros, saludense formalmente" (*Se saludan con diez compañeros/as, con apretón de manos y sentadillas*).
2. Continúan caminando rápido. De repente el/la docente exclama: "Amigas y amigos, saludense de abrazo" (*Se saludan con diez compañeros/as, saltando abrazados y luego chocando las palmas*).
3. Se sueltan y comienzan a simular que andan en bicicleta (*trote llevando rodillas al pecho*). Cuando se encuentran con otra bicicleta de frente, deben decir "¡Buenos días!".
4. Ahora, separar al curso en dos grupos, puentes y bicicletas. El grupo de puentes se ordena por parejas que se toman de las manos con los brazos extendidos y en posición sentadilla. El grupo de bicicletas continúa con el trote.
5. Las bicicletas deben pasar por el puente. Para esto deben decir "¿Me da permiso por favor?". Los puentes se sueltan las manos y saltan hacia atrás para dejarlos pasar, respondiendo "¡Adelante!". Una vez que pasa la bicicleta, el puente se vuelve a unir (*repetir hasta que todas las bicicletas hayan pasado por un puente y luego cambiar roles*).



¿PARA DÓNDE IR SI...?

1



2



3



4



15 minutos



Intramuros



Moderada

¿PARA DÓNDE IR SI...?

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Conocen las instituciones que hay en la ciudad? ¿Sabén para qué sirven?

Tarea Docente: Leer los relatos indicando los movimientos que debe realizar el curso.

1. "¡Amparo se ha enfermado, le duele el estómago y se siente muy mal! *(realizan gesto de dolor de estómago haciendo sentadillas con salto, 5 veces)* ¿Para dónde ir si necesita asistencia médica? *(trotan en el lugar durante 5 segundos)*, estudiantes responden – ¡Al hospital! - *(se tocan examinándose de pies a cabeza realizando 5 sentadillas)*".

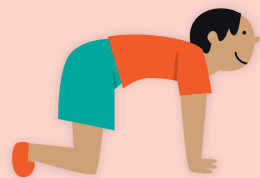
2. Lucas tiene un hermano menor que debe aprender a leer y a escribir *(galopean 3 pasos laterales para dar vuelta una página gigante y lo mismo simulando escribir)* ¿Para dónde ir si necesita educación? *(trotan en el lugar durante 5 segundos)*, estudiantes responden – ¡Al colegio!- *(giran llevando talones a los glúteos)*.

3. ¡Al padre de María le han robado la billetera unos ladrones! *(trotan llevando rodillas al pecho por 5 segundos)* ¿Para dónde ir si necesita hacer una denuncia? *(trotan en el lugar durante 5 segundos)*, estudiantes responden - ¡A los carabineros! – *(marchan simulando un desfile durante 5 segundos levantando piernas al frente)*.

4. ¡A Borja se le ha acumulado la basura afuera de su casa por días! *(simulan caminar entre escombros, dando zancadas por el pasillo con los brazos extendidos, regresan caminando en cuclillas)*. ¿Para dónde ir si necesita que retiren la basura afuera de su casa? *(trotan en el lugar durante 5 segundos)*, estudiantes responden – ¡A la municipalidad! - *(se sientan y simulan teclear en la mesa)*.



COMIENZO MIS CLASES ACTIVAMENTE



INGLÉS

ÍNDICE

| CÓDIGO | OBJETIVO DE APRENDIZAJE | LÁMINA |
|--------|---|---------|
| OA 1 | Comprender textos leídos por un adulto o en formato audiovisual, breves y simples, como: rimas y chants; canciones; cuentos; diálogos. | 11 |
| OA 2 | Comprender textos orales relacionados con temas conocidos o de otras asignaturas -la escuela, animales salvajes, partes de la casa y muebles, figuras geométricas, ocupaciones, lugares en la ciudad, comida, celebraciones (Easter)-, y que contengan las siguientes funciones: seguir y dar instrucciones; presentarse y presentar a otros; expresar habilidad, sentimientos, posesión y cantidades hasta el veinte; describir animales y objetos en un lugar; describir acciones que suceden al momento de hablar. | 12 - 13 |
| OA 3 | Demostrar comprensión de textos orales: identificando personajes, objetos y animales -la escuela, animales salvajes, partes de la casa y muebles, figuras geométricas, ocupaciones, lugares en la ciudad, comida, celebraciones (Easter)-; siguiendo instrucciones simples; identificando palabras, expresiones de uso muy frecuente y vocabulario aprendido; identificando sonidos propios del inglés que pueden interferir en la comprensión, como /s/-/z/, /w/-/th/. | 14 |

ÍNDICE

| CÓDIGO | OBJETIVO DE APRENDIZAJE | LÁMINA |
|--------|--|---------|
| OA 4 | Reaccionar a lo escuchado, estableciendo relaciones con experiencias personales y/o expresando preferencias, sentimientos u opiniones, por medio de: dibujos y representaciones (figuras); mímicas y acciones; dramatizaciones; palabras o frases escritas. | 15 - 16 |
| OA 5 | Leer y aplicar estrategias para apoyar la comprensión; por ejemplo: hacer predicciones; establecer relaciones con conocimientos previos; relacionar el texto con las imágenes que lo acompañan; releer o leer a otros en voz alta, dibujar o recontar con ayuda. | 17 |
| OA 6 | Participar en diálogos, interacciones de la clase y exposiciones muy breves y simples, acerca de temas conocidos o de otras asignaturas: usando apoyo del docente y de objetos, gestos e imágenes impresas o en formato digital; usando vocabulario aprendido y expresiones de uso muy frecuente (Por ejemplo: How do you say?? I'm?). | 18 |

ÍNDICE

CÓDIGO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

LÁMINA

OA 7

Expresarse oralmente con el apoyo del docente para: compartir información personal; expresar habilidad y cantidades hasta el veinte; identificar y describir animales, comida, ocupaciones y lugares (en la escuela); expresar prohibición; solicitar y dar información sobre comida y ubicación de objetos; describir acciones que ocurren al momento de hablar.

I 9

OA 8

Escribir, sobre la base de imágenes, para: identificar animales, acciones, objetos y partes de la casa, ocupaciones, lugares, comida; expresar sentimientos; expresar cantidades en números hasta el veinte; describir ubicación de objetos y acciones que ocurren al momento de hablar.

I 10



I WAKE UP



I WASH MY FACE



I BRUSH MY TEETH



I COMB MY HAIR



I EAT BREAKFAST



I GO TO SCHOOL



15 minutes



Indoors



Moderate

ACTIVITY

Initial Questions: What activities do you carry out on a normal day? What activities are done at school?

Teacher: Read the following statements, while engaging in the physical activity the class has to repeat. Begin seated and repeat, emphasizing the sentences that you find more difficult to follow. "I wake up in the morning" (*stand up as quickly as possible and skip 10 times with both feet*).

1. "I wash my face" (*sit on the floor and simulate that you are washing your face (repeat 5 times)*).
2. "I brush my teeth" (*lift one leg and stretch your arms like a dove and simulate you are washing your teeth for 10 seconds*).
3. "I comb my hair" (*jump with both legs 10 times while turning, simulating you are brushing your hair*).
4. "I eat breakfast" (*skip 10 times like a frog, simulating you are drinking from a cup*).
5. "I go to school" (*crawl on the floor in a quadruped position and go back to your desk*).
6. "At school, I run" (*run in place during for 15 seconds while lifting your knees to your chest*).
7. "I study in the classroom" (*do 10 sit-ups, simulating you are reading a book*).
8. "I play with my friends" (*jog to your classmate's desk*).
9. "I go home" (*run for 15 seconds, lifting your heels to your buttocks*).





HELLO, MY NAME IS
RABBIT

HELLO, MY NAME IS
TIGER



15 minutes



Indoors



Moderate

ANIMAL CHAT

ACTIVITY

Initial questions: How do we greet in English? How do we respond?

Teacher's task: Divide the class into groups of animals, such as tigers, lions, rabbits, foxes, frogs, etc. Children have to imitate each animal's movement for 15 seconds all around the classroom. After the instruction "STOP!", each student has to approach their closest classmate and introduce themselves; followed immediately by a motor task.

Example:

Teacher: "Everybody! Move freely imitating your favorite animal!" (Children will imitate each animal's movement for 15 seconds all around the classroom).

Teacher: "STOP! Introduce yourself to your closest classmate"

Student 1: "Hi, what's your name?"

Student 2: "Hi, my name is Tiger (imitates the animal's movement during 5 seconds, vigorously); what's yours?"

Student 1: "My name is Lion (imitates the animal's movement for 5 seconds, vigorously), how are you?"

Student 2: "I'm fine, thank you. And you?"

Student 1: "I'm ok, thank you".

Teacher: "Before you continue moving throughout the classroom, sit on the floor and stand up jumping 5 times!"

Suggested Random Instructions:

1. Sit on the floor and, stand up jumping 5 times
2. Jump on one foot 20 times, per foot.
3. Jump turning around 20 times.
4. Riding bicycle 20 times on the floor.
5. Standing up, bend your left knee and take your left heel with both hands to your left buttock. Stretch your leg for 10 seconds, breathing deeply. Next, do your right leg.





SCISSORS



NOTEBOOK



ERASER



15 minutes



Outdoors



Moderate

WHAT'S IN MY BAG?

ACTIVITY

Initial questions: What do you have in your bag? Are those things useful? Which one is your favorite?

Teacher's task: Place yourself in front of the class and represent different classroom objects that children have to guess. Kids have to imitate these movements until the object has been guessed. Next, pick one student, at random, who then selects another item for the class to guess. Then he/she moves towards the front of the class, represents the object and imitates the movement until the class guesses correctly.

Begin each activity by asking: "What's in my bag?". Students repeat.

1. Pencil: Skip 10 times with your arms extended over your head like forming the tip of the pencil.

2. Eraser: Knees bent half way, move the hips from one side to the other like erasing the floor with the feet, for 10 seconds.

3. Scissors: Skip, separating legs and crossing them, while lifting your arms over the head for 10 seconds.

4. Ruler: On the floor, stretch out completely and maintain the position for 10 seconds.

5. Notebook: Pull-ups with raised legs for 45°.

Suggestions: Include additional classroom objects and change the way children move, like for example, skip with one leg, crawl, run with your knees raised, etc.





WE ARE
CATS!



WE ARE
BIRDS!



WE ARE
FISH!



15 minutes



Indoors



Moderate

MANY ANIMALS

ACTIVITY

Initial questions: What animals do we know? Which one is your favorite?

Teacher's task: Invite the children to form a circle in order to name different animals in English and represent them through a motor skill. Each imitation should be done moving towards the center of the circle and then move backwards to where it started. The teacher begins with rhythmical applauses, naming one animal in Spanish and then all the children repeat the name in English.

1. "We are cats!" (They move towards the center with both arms and legs straight, knees don't touch the ground).

2. "We are birds!" (They run lifting the knees towards the chest and beating their arms like wings. Then, they come back running moving their arms, like landing).

3. "We are fishes!" (They move in curved lines with their hands over their heads simulating a fin and then, they come back in the same way).

4. "We are penguins!" (They move with the arms glued to their bodies simulating fins and moving slowly like penguins. Then they come back running with the arms backwards bending slightly towards the front).

5. "We are horses!" (They move simulating a galop, high-lifting their knees. Then they come back galloping sideways).

6. "We are dogs!" (They move with both hands and knees, while barking).

7. Now, it's time for each child to choose their favorite animal and name it in English.



“FORM A CIRCLE AND START ROUND DANCING”. “ NOW KIDS, PAY ATTENTION! JUMP 10 TIMES AND TOUCH THE WALL”



X 10



15 minutes



Indoors



Moderate

LISTEN AND TOUCH

ACTIVITY

Initial Questions: Why is it important to listen and pay attention? What do we need to do when someone speaks?

Teacher's task: Form groups of 5 to 10 students. Explain the class that they should follow the instructions listed below.

1. "Form a circle and start round dancing to your left". "Now kids, pay attention! You have to jump with both legs 10 times and touch the wall".
2. "Children, form a circle, hold hands and bend your body". "Now kids, pay attention! You have to crawl and touch a school bag!"
3. "Children, hold hands, form a big circle, stretching your arms and turn around". "Now kids, pay attention! You have to run and touch the black-board!"
4. "Children, hold hands, form a big circle and turn around quickly". "Now kids, pay attention! You have to crawl on all fours and touch the door".
5. "Children, form a circle and turn around jumping like frogs". "Now kids, pay attention! You have to walk to your seat, sit down and rest!"



STOP! HELLO
CHILDREN



HELLO
TEACHER



15 minutes



Outdoors



Moderate

HELLO, HOW ARE YOU?

ACTIVITY

Initial questions: Remember how we greet in English?

Teacher's task: Tell the class that they should move around, in different ways (jumping, squatting, crawling, etc), for 10 seconds. When "Stop" is ordered, stay put and move according to this dialogue:

1. Running, lift your heels to your buttocks

- Teacher: "Stop! Hello, children"

- Students: "Hello, teacher/miss (maintain a dove position for 15 seconds)"

2. Jumping like frogs

- Teacher: "Stop! Good morning, students"

- Students: "Good morning, teacher/miss (jump like a frog, spinning around 10 times)"

3. In quadrupeds

- Teacher: "Stop and stand up! How are you?"

-Students: "I'm fine, thank you (bend your knee to your chest and lift your arms. Repeat 15 times per leg)"

4. Skipping on one foot

- Teacher: " Stop! Good afternoon, students"

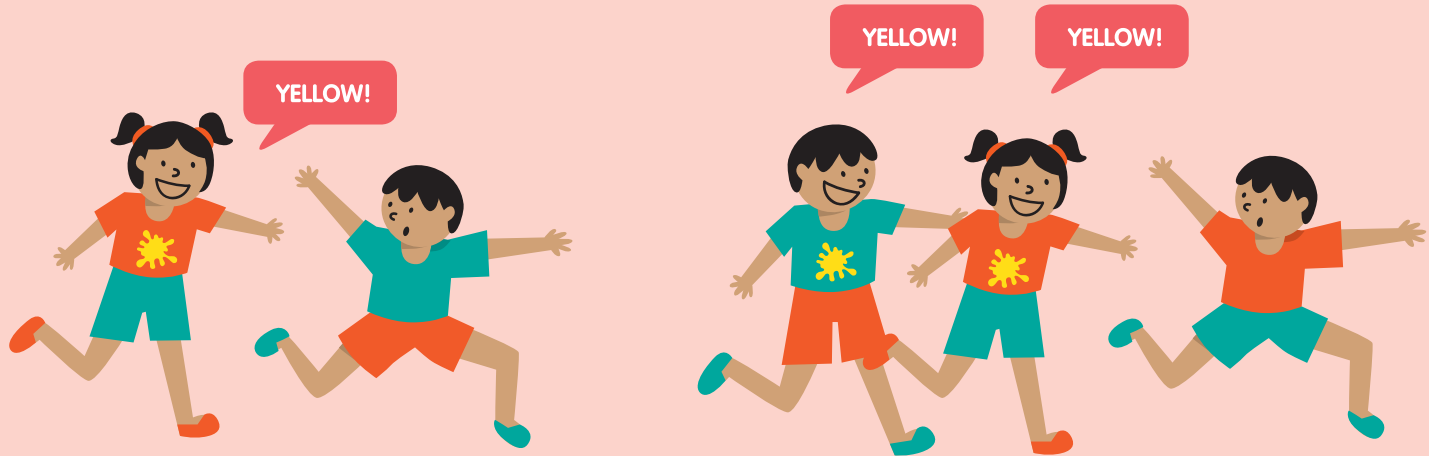
- Students: "Good afternoon, teacher/miss (20 bicycles on the floor)"

5. Crawl on the floor

- Teacher: " Stop and stand up! Good night, students"

- Students: " Good night, teacher/miss (stretch each leg for 10 seconds)".





15 minutes



Outdoors



Moderate

FULL OF COLORS

ACTIVITY

Initial questions: Remember the colors? Which one is your favorite color?

Teacher's task: Select a group of 3 to 5 students, each one will have a designated color (pink, yellow, black, white, purple etc). These students are "colored".

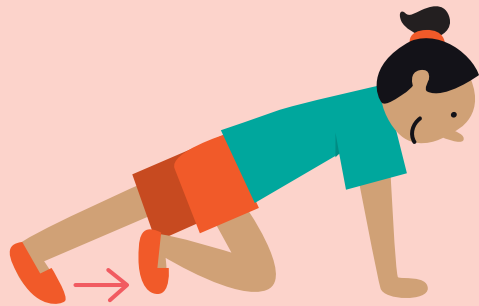
1. Announce that the "colored" students will play "catch" with the colorless classmates.

Each time a student is colored, they have to shout the color they have now.

2. Those that have been colored, will place themselves behind the classmates with the same color, forming a train. Everyone shouts their color to catch the rest.

3. Once everyone has a color the last one of each train is chosen to "catch and color", assigning a new different color. And the game starts all over again.





3



5



9



15 minutes



Indoors



Moderate

HOW DO YOU SAY?

ACTIVITY

Initial Question: Which words have we learned in English?

Teacher's task: Announce to the class that they should repeat, imitate and guess, the following actions. Each one should be done vigorously during 10 seconds. Each sentence starts with the question "How do you say?...". For example: swimming

- Teacher: "How do you say? (move your arms vigorously simulating swimming)".
- Students: Repeat and imitate the movement, answering the question "Swim!"
- Teacher: Gives the correct answer.
- Students: Repeat the answer.

1. To Run: in their places, children run lifting knees to their chest.

2. To Dance: They move freely to the rhythm of a dance they like.

3. To Hike: they hike from a plank position, lifting knees to their chest and then back to plank.

4. To Jump: In their places, they squat and jump with both legs with all their might.

5. To Ride a horse: Separate legs and bend knees. Skip with one foot changing to the other foot, simulating riding a horse.

6. To juggle: Balancing with one foot, they simulate juggling balls in the air with their arms.

7. To Ride a bike: On the floor or on a chair, they move their legs, simulating riding a bike.

8. To Skip a rope: They simulate skipping a rope with both legs and moving their arms.

9. To Cast: Simulate throwing a heavy object, turning your hips from one side to the other.



ONE!



FIVE!



SIX!



15 minutes



Indoors



Moderate

MOVING NUMBERS

ACTIVITY

Initial questions: Do you remember to count in English? What numbers do we know?

Teacher's task: Invite the class to form a circle and give the following instructions:

1. "One! Stand up and jump".
2. "Two! Jump twice with both legs, and lift your arms".
3. "Three! Jump 3 times like a frog".
4. "Four! Bend your knees (squat) 4 times".
5. "Five! Skip 5 times turning around".
6. "Six! Jump 6 times with one foot each".
7. "Seven! Do 7 jumping lunges".
8. "Eight! Place your hands and feet on the floor, knees don't touch the ground. Lift-jump your feet 8 times, like a horse kick".
9. "Nine! In pairs, sit down facing each other, hold your hands and do 9 nine alternating sit-ups".
10. "Ten! Choose your favorite movement and repeat it 10 times".





C



A



T



D



O



G



15 minutes



Outdoors



Moderate

ALPHABET

ACTIVITY

Initial Questions: Do you remember the alphabet? In a loud voice, go through each letter of the alphabet.

Teacher's task: Divide the class into groups of 6 students to form letters with their bodies as indicated in the picture. Each word has to last 10 seconds.

1. Choose simple words such as dog, cat, hug, hat, cow, fox, two, six.

2. Before forming the next word, the class has to pronounce the word and explain its meaning.



COMIENZO MIS CLASES ACTIVAMENTE



MÚSICA

ÍNDICE

CÓDIGO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

LÁMINA

OA 1

Escuchar cualidades del sonido (altura, timbre, intensidad, duración) y elementos del lenguaje musical (pulsos, acentos, patrones, secciones) y representarlos de distintas formas.

MUS 1 - MUS 2

OA 2

Escuchar música en forma abundante de diversos contextos y culturas poniendo énfasis en: Tradición escrita (docta), piezas instrumentales y vocales de corta duración (por ejemplo, piezas del "Álbum para la juventud" de R. Schumann, piezas de "Juguetería" de P. Bisquert); Tradición oral (folclor, música de pueblos originarios), canciones, rondas, bailes y versos rítmicos; Popular (jazz, rock, fusión, etcétera) poniendo énfasis en música infantil (por ejemplo canciones como "El Negro Cirilo" y Videos como "Los Gorrioncitos" de Tikitiklip). Escuchar apreciativamente al menos 20 músicas variadas de corta duración al año.

MUS 3 - MUS 4 - MUS 5
MUS 6

ÍNDICE

CÓDIGO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

LÁMINA

OA 3

Cantar al unísono y tocar instrumentos de percusión convencionales y no convencionales.

MUS 7 - MUS 8

OA 4

Explorar e improvisar ideas musicales con diversos medios sonoros (la voz, instrumentos convencionales y no convencionales, entre otros), utilizando las cualidades del sonido y elementos del lenguaje musical.

MUS 9 - MUS 10

MÚSICA
MUS 1

UN VIAJE POR EL BOSQUE CUCAO

OAT 7 - OA 1



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Recuerdan los tiempos musicales? Repasar cada figura y su duración con las acciones especificadas en el cuento, ejemplo: "Aplaudamos al ritmo de una corchea".

Tarea Docente: Ubicar al curso en media luna frente al docente. Escuchan el cuento "Un viaje por el bosque Cucao" que entregará diversas acciones acompañadas con los tiempos musicales.

1. Comenzar relatando: "Vamos caminando por el bosque Cucao al sur de Chile (*dan pasos al ritmo de una negra*) cuando de repente comienza a caer una lluvia intensa, característica de la zona de Chiloé (*aplauden con las manos, al ritmo de una*

corchea, luego intensifican el movimiento con los pies)".

2. Continuar el relato: "¡Ya dejó de llover! Pero escuchamos un sonido en las alturas (*se ponen en cuclillas en silencio*) ¿Qué será eso que suena como un martillo? ¡Es un pájaro carpintero sobre los árboles! Apuremos el paso para verlo (*trotan en su puesto al ritmo de una corchea*)".

3. Seguir relatando: "A lo lejos en el mar se ve una cueva ¡vayamos nadando! (*imitan el braceo al ritmo de una redonda, formando círculos con sus brazos*). Ya llegamos a la orilla, pero ¡esto no es una cueva! ¡Es la espalda de un lobo marino, que se arrastra por el suelo con la ayuda de sus aletas! (*imitan el movimien-*

to al ritmo de una redonda y luego aumentan la velocidad a la de una blanca)".

4. Finalizar diciendo: "Volvemos al bosque y vemos a muchos pudúes, debemos movernos lentamente para no asustarlos (*caminan en cuclillas al ritmo de una blanca*). Seguimos caminando y entre los árboles escuchamos a muchos loros Choroy, que gritan muy fuerte... pero en realidad era la alarma del despertador, que nos avisaba que debíamos levantarnos para ir al colegio, porque todo era un maravilloso sueño (*todos hacen 5 burpees: En posición cuclillas, llevan pies a posición plancha, luego vuelven a posición cuclillas y se ponen de pie enérgicamente con un salto*)".





15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuáles son las diferentes figuras musicales? ¿Cómo se representan? ¿Cuánto dura cada una? Se sugiere dibujarlas en la pizarra para explicarlas.

Tarea docente: Explicar al curso que representarán diferentes figuras musicales, mientras el/la docente marca los distintos ritmos con aplausos. La duración de cada movimiento debe ser de 30 segundos, o hasta que el curso logre la coordinación con el tiempo correspondiente.

1. Indicar: "Vamos a trotar en el puesto, al ritmo de una negra" (*trotan en el puesto*). Luego decir: "¡Redondas al ataque!" (*Se agrupan de a cuatro y realizan sentadillas tomados de la mano*).

2. Retomar el trote al ritmo de una negra. Luego exclamar: "¡Blancas al ataque!" (*Se agrupan de a dos y saltan primero en un pie, luego en el otro*).

3. Nuevamente retomar el trote al ritmo de una negra. Por último exclamar: "¡Corcheas al ataque!" (*Realizan skipping: Trote llevando las rodillas al pecho*).

4. Volver a realizar la secuencia, aumentando la velocidad y/o variando los ejercicios. Por ejemplo: Saltos separando las piernas y llevando brazos arriba al mismo tiempo; realizar la bicicleta con los pies, acostados en el suelo; o saltos extendiendo los brazos desde la posición de cuclillas.





15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué canciones, rondas o bailes conocen? ¿Cuáles son sus favoritos?

Tarea docente: Colocar música folclórica típica de la zona andina y designar a un/una estudiante que será la cabeza de la serpiente.

1. El/la estudiante avanza trotando y toma a un/a compañero/a de la mano para que se una a la serpiente. Mientras esperan sus respectivos turnos, deben trotar en el puesto, aplaudiendo al ritmo de la música.

2. La serpiente irá creciendo a medida que el/la último/a estudiante de la hilera tome a otro/a de la mano. Cuando ésta se complete, comenzar una nueva secuencia, eligiendo a un/a nuevo/a estudiante de cabeza.



EL COSTILLAR ES MÍO



15 minutos



Intramuros



Moderada

EL COSTILLAR ES MÍO

ACTIVIDAD

Pregunta de inicio: ¿Qué canciones folclóricas conocen?, ¿Qué canciones del sur de Chile conocen? Indicar que bailarían “El costillar es mío”

Tarea docente: Los/las estudiantes se ubican de pie detrás de su pupitre y realizan los movimientos indicados en relación a la canción. Se repite la canción dos veces aumentando la intensidad.

“El costillar es mío”

Canción tradicional chilota

(Introducción: Marcando el paso y aplaudiendo al ritmo de la música)

El costillar es mío, me lo quieren
quitar (bis)
Qué cuentas tiene naide con mi
costillar (bis)

(Al comenzar la letra, realizan el “paso saltado” con manos tomadas por la espalda)

(Interludio: Marcando el paso y aplaudiendo al ritmo de la música)

El costillar es mío, me lo quieren
quitar (bis)
Qué cuentas tiene naide con mi
costillar (bis)

(Al seguir la letra, en parejas uno frente al otro, con manos en la cintura, se acercan y se alejan dando pasos saltados)

(Interludio: Marcando el paso y aplaudiendo al ritmo de la música)





Tengo tengo tengo, tu no tienes nada. Tengo tres ovejas en una cabaña. Una me da leche, otra me da lana...



15 minutos



Intramuros Moderada

ACTIVIDAD

Pregunta de inicio: ¿Qué canciones sobre animales conocen?

Tarea Docente: En conjunto con los/as estudiantes cantan la canción “Caballito Blanco” y ejecutan los movimientos indicados que el curso debe realizar por imitación. Ejecutar tres repeticiones incrementando la velocidad de desplazamiento.

“Caballito blanco”
Canción tradicional infantil

| | |
|---|--|
| Caballito blanco llévame de aquí, Llévame a mi pueblo donde yo nací | <i>(Galopan hacia el frente y hacia atrás)</i> |
| Tengo, tengo, tengo, tú no tienes nada Tengo tres ovejas en una cabaña | <i>(Marchan aplaudiendo) (Giran en el puesto de un lado a otro)</i> |
| Una me da leche, otra me da lana Y una mantequilla para la semana | <i>(Saltar 3 veces en un pie y luego en el otro)</i> |
| Levántate Juana y prende la vela | <i>(Galopan en el puesto con los brazos extendidos hacia arriba)</i> |
| Para ver quien anda por la cabecera | <i>(Galopan en el puesto con la mano en la frente en modo vigilante)</i> |
| Son los angelitos que andan de carrera Despertando al niño para ir a la escuela. | <i>(Galopan moviendo los brazos como si fueran alas)</i> |



¡CUMBIA!



¡PASCUENSE!



¡EL TWIST!



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuál es su tipo de música favorita? ¿Cuál les gusta bailar?

Tarea Docente: Invitar al curso a bailar al ritmo de la canción “El baile de Chocolo”, imitando los movimientos asociados a cada ritmo musical indicado en la canción.

“El baile de Chocolo”
Elizabeth Carmona Castillo,
Chile Crece Contigo

A mi perro Chocolo le gusta bailar, pero aún no decide qué ritmo escogerá (bis)
¡Cumbia!

(Mueven los brazos como enrollando lana y las caderas hacia los lados desplazándose con pies en punta)

A mi perro Chocolo le gusta bailar, pero aún no decide qué ritmo escogerá
¡Pascuense!

(Mueven la cadera en movimientos ondulatorios hacia los lados)

A mi perro Chocolo le gusta bailar, pero aún no decide qué ritmo escogerá.
¡El Twist!

(Con las rodillas semiflectadas, mueven la cadera y los pies de un lado a otro)

A mi perro Chocolo le gusta bailar, pero aún no decide qué ritmo escogerá.
¡Guaracha!

(Realizar zancadas diagonales hacia atrás, moviendo los brazos como enrollando lana)

A mi perro Chocolo le gusta bailar, pero aún no decide qué ritmo escogerá.
¡Hip Hop!

(Llevar rodillas al pecho de forma alternada, mientras alzan los brazos con codos flectados)

A mi perro Chocolo le gusta bailar, pero aún no decide qué ritmo escogerá.
¡Vals Chilote!

(Se mueven con pasos hacia los lados cada tres tiempos)

A mi perro Chocolo le gusta bailar, pero aún no decide qué ritmo escogerá.
¡Cueca!

(Imitan el movimiento del pañuelo y hacen zapateo intenso)



EL PISTÓN, PISTÓN



15 minutos



Intramuros



Moderada

EL PISTÓN, PISTÓN

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Sabes qué es una máquina? ¿Sabes lo que es un pistón? Explicar que se trata de una pieza de un motor que se mueve hacia arriba o hacia abajo, haciendo que funcione una máquina.

Tarea Docente: El curso forma una ronda. Designar a cada estudiante con un número, indicando que quienes tengan el 1 deben comenzar de pie; y quienes tengan el 2 deben comenzar en cuclillas, para ordenar su participación.

Repiten después del/la docente la canción de la dinámica "El Pistón, Pistón", variando la intensidad de la actividad. Se repite de 10 a 15 veces, aumentando velocidad hasta lograr la coordinación

"El Pistón, Pistón"

Juego infantil

| | |
|---|---|
| Pistón, pistón, pistón Que hace andar a la máquina | <i>(se agachan y levantan alternadamente) (pausa)</i> |
| Pistón, pistón, pistón Que hace andar el vagón | <i>(se agachan y levantan alternadamente) (pausa)</i> |
| Pistóóón, Pistóóón Que hace andar a la máquina | <i>(se agachan y levantan alternadamente) (pausa)</i> |
| Pistóóón, Pistóóón Que hace andar el vagón | <i>(se agachan y levantan alternadamente) (pausa)</i> |





15 minutos



Intramuros



Moderada

LA ORQUESTA LOCA

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿De qué formas podemos reproducir sonidos con nuestro cuerpo? ¿Con qué elementos podemos hacer diferentes sonidos?

Tarea docente: Dividir al curso en dos o tres grupos, y explicar que deberán seguir los movimientos y sonidos que el/la docente les indique. Se recomienda incorporar lo que el curso sugiera en el transcurso de la actividad.

1. Comenzar aplaudiendo a un ritmo constante, mientras que otro grupo zapatea con los pies de forma vigorosa. Una vez que ya tengan incorporado el ritmo, comenzar con variaciones de movimiento y su intensidad, tales como: saltar en ambos pies mientras dicen "A", silbar mientras hacen sentadillas, realizar el movimiento de una bicicleta en sus sillas al mismo tiempo que golpean la mesa, etc.

2. Repetir la secuencia de movimientos, hasta que todos los grupos los hayan realizado.





15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿De qué formas podemos reproducir sonidos? ¿Sólo con nuestra voz? ¿Qué otras cosas nos sirven para realizar sonidos diferentes?

Tarea docente: Indicar al curso que deben realizar las siguientes misiones a través de sonidos y movimientos. El/la docente dice "¡Ha llegado una misión!", el curso responde "¿Para quién?":

1. "Para las mesas" – "¿Qué dice?" – "Que suenen como tambores mientras ustedes mueven sus pies" (*de pie, golpean las mesas como tambores mientras levantan las rodillas alternadamente*).
2. "Para los lápices" – "¿Qué dice?" – "Que tomen dos lápices y los golpeen muy despacio mientras caminan por el pasillo silenciosamente (*simultáneamente hacen sonar los lápices y caminan por el pasillo dando zancadas*).
3. "Para todo el curso" – "¿Qué dice?" – "Que hagan el sonido de un carro de bomberos y apaguen un incendio" (*imitan el sonido de una sirena y simulan el amago de un incendio tomando una manguera y moviéndola de lado a lado, manteniendo las rodillas semi-flectadas*).
4. "Para las manos y piernas" – "¿Qué dice?" – "Que zapateen una cueca" (*realizan movimiento subiendo manos a la altura de la cabeza como sosteniendo un pañuelo y zapateando*).
5. "Para todo tu cuerpo" – "¿Qué dice?" – "Que pongas todo tu cuerpo a sonar" (*realizan movimientos y sonidos libremente con su cuerpo*).
6. "Para tus manos" – "¿Qué dice?" – "Que tomen asiento y aplaudan" (*estudiantes finalizan sentados en sus puestos aplaudiendo*).





15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿De qué formas podemos reproducir sonidos con nuestro cuerpo? ¿Sólo con nuestra voz? ¿Qué otras partes del cuerpo nos sirven para realizar sonidos diferentes?

Tarea docente: Indicar a cada estudiante que deben elegir un instrumento musical, objeto, animal, medio de transporte, etc. para representar su sonido y movimiento característico.

1. Cada estudiante ensaya su elección, imitándola en su puesto.
2. Escoger a un/una estudiante para interpretar su elección durante diez segundos, la que será imitada por el resto del curso de manera simultánea.
3. El/la estudiante escoge al siguiente compañero/a que deberá interpretar su elección. Repetir hasta completar a todo el curso.
4. Finalizar con todo el curso realizando sus movimientos y sonidos simultáneamente.



COMIENZO MIS CLASES ACTIVAMENTE



DE VUELTA A LA CALMA

EL JA DE LA RELAJACIÓN



2-3 minutos



Intramuros

EL JA DE LA RELAJACIÓN

ACTIVIDAD

Tarea Docente: Indicar al curso que se sienten en sus puestos, con los ojos cerrados y las manos sobre sus muslos. Inspiran y exhalan durante todo el ejercicio. Repetir 5 veces.

1. Suben sus brazos lo más alto que pueden imaginando que tocan una muralla tratando de llegar al techo.
2. Una vez estirados, comienzan a agacharse lentamente, realizando el sonido: "jaaaa". Comienzan por las puntas de los dedos, manos, codos, tronco y cabeza, dejan caer brazos y llevan la cabeza hacia los pies.
3. Se incorporan lentamente levantando sus brazos con el sonido: "jaa".
4. Vuelven a la posición inicial para recomenzar.





2-3 minutos



Intramuros

CONTROLANDO MI RESPIRACIÓN

ACTIVIDAD

Tarea Docente: Indicar al curso que se sienten en su puesto, con los ojos cerrados y las manos en el abdomen. Repetir la actividad 5 veces.

1. Guiar la respiración del curso explicando que al inspirar inflan su abdomen como si fuese un globo.
2. Al exhalar desinflan su abdomen con el sonido: "pffff" suavemente.





2-3 minutos



Intramuros

ARBOLITOS

ACTIVIDAD

Tarea Docente: Indicar al curso que se sienten en sus puestos. Inspiran y exhalan sólo por la nariz durante todo el ejercicio. Repetir la actividad 3 veces.

1. Abrazándose a sí mismos/as, cierran los ojos y se balancean suavemente como si fueran pequeños árboles mecidos por el viento.
2. Realizan esto por 1 minuto completo.





contrapeso
PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDIANTE DE JÓVENES

Patrocinado por



**CHILE LO
HACEMOS
TODOS**

Desarrollado y ejecutado por



UNIVERSIDAD DE CHILE
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Doctor Fernando Monckeberg Barros