

Actividades sugeridas del Programa

Aptitud y condición física

Resistencia

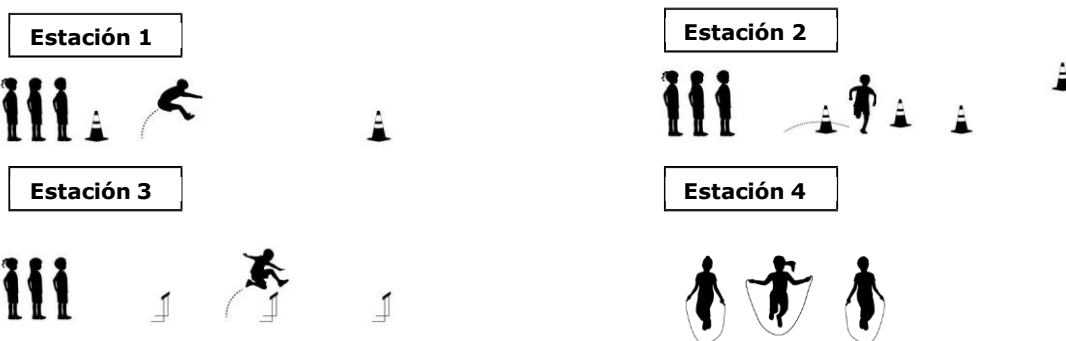
1. Se divide el curso en cuatro grupos que se distribuyen en cada una de las estaciones de un circuito. Por dos minutos, deben realizar las siguientes actividades y luego rotar hasta que todos las hayan completado.

Estación 1: Saltar alternado los pies por un trayecto de diez metros marcado con dos conos.

Estación 2: Correr en zigzag entre seis conos ubicados a dos metros entre sí.

Estación 3: Saltar vallas de 50 centímetros a pies juntos, distanciadas por 50 centímetros entre sí.

Estación 4: Saltar diez veces consecutivas dentro de una cuerda que giran ellos mismos.



Al finalizar, describen las respuestas corporales que les provocaron las actividades físicas en las distintas estaciones.

2. Se traza un cuadrado delimitado con conos y los estudiantes se desplazarán de variadas formas en su interior. Entre el primer y el segundo cono lo harán en posición cuadrúpeda, entre el segundo y tercer cono en forma de cangrejo, entre el tercer y cuarto con saltos de conejo y entre el cuarto y el primero ejecutarán una posición cuadrúpeda de forma lateral.
3. Se forman en hileras de máximo cuatro integrantes. Dos grupos se ubican frente a frente separados por dos metros con un balón medicinal. A la señal, el primero de una hilera lanza el balón con sus manos a la altura del pecho hacia el compañero de la hilera del frente y pasa al final de su hilera. El movimiento se repite hasta que todos hayan pasado tres veces. Al finalizar la actividad, el docente les pregunta:
 - ¿qué parte de nuestro cuerpo creen ustedes que puede mejorar este ejercicio?
 - ¿existe otra forma de mejorar?

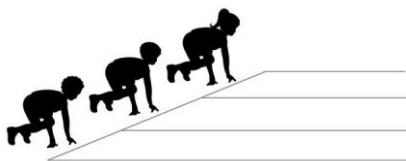
Velocidad

4. Se divide al curso en dos grupos que se sientan de espaldas entre sí a un metro de distancia; un grupo será norte y el otro, sur. Frente a cada grupo, se ubica una línea de salvación con conos a diez metros. Cuando el docente diga norte, el grupo debe ponerse de pie, correr y tratar de pillar al grupo sur, que arranca hasta la zona de salvación. Si menciona sur, el norte debe arrancar. **@Historia, Geografía y Ciencias Sociales**



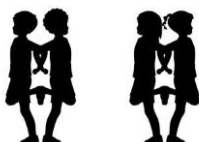
5. Los estudiantes se ubican uno al lado del otro a una distancia de un metro detrás de un tramo de veinte metros marcado con un cono al final. A la señal del docente, realizan una salida a máxima velocidad hasta el final del trayecto, partiendo de una posición

acostada. Para variar se puede cambiar la posición de salida (de rodillas, sentado, de espalda, entre otros).



Fuerza y resistencia muscular

6. Se forman parejas y se ubican frente a frente en posición de pie, tomados de las manos entre dos líneas separadas a unos tres metros. A la señal, deben tirar de su compañero, intentando que traspase la línea. Cada vez que lo logran, suman un punto. Luego de cinco minutos cambian de pareja.
7. En parejas, se ubican detrás de un trayecto de diez metros marcado con un cono al final. Cada pareja se coloca espalda contra espalda con los brazos entrelazados y parados en un pie. A la señal del docente, se desplazan hasta el otro extremo saltando en un pie y sin soltarse. Para variar la actividad, se puede cambiar los pies para saltar.



Flexibilidad

8. Los estudiantes se ubican libremente en el espacio de juego. A la señal del docente, comienzan a realizar diferentes ejercicios para las articulaciones, tratando de buscar la mayor amplitud de movimientos. Para esto, se propone realizar rotación de hombros, flexión y extensión de espalda, inclinaciones laterales y rotaciones de caderas.



9. Los estudiantes se ubican libremente en un espacio determinado sentados frente a frente. Deben estar con las extremidades inferiores separadas sin flexionar las rodillas, juntando las plantas de los pies con su compañero y tomados de las manos de manera cruzada. A la señal, uno se inclina hacia atrás llevando a su compañero hacia adelante y manteniendo su posición por 30 segundos. Luego, invierten el movimiento. Repetir tres veces.



Respuestas corporales asociadas a la actividad física

10. En parejas, registran su frecuencia cardiaca después de realizar una caminata suave, un trote y una carrera de velocidad. Luego de una lluvia de ideas, el docente pregunta:
 - ¿qué ocurrió con la frecuencia cardiaca?
 - ¿por qué creen que cambia?
 - ¿qué beneficios podría aportar a la salud los ejercicios que practicaron? ® **Ciencias Naturales**

11. Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal, realizan una inspiración subiendo los brazos y una espiración al bajarlos. Repiten diez veces y el docente les pregunta:
 - ¿cuál es la función de la respiración mientras realiza actividad física?
 - ¿qué parte de nuestro cuerpo permite que respiremos? @ **Ciencias Naturales**
12. Se tienden libremente en un espacio determinado. El docente les cuenta una historia para que piensen que están en un lugar tranquilo y relajado; por ejemplo: en la playa, escuchando el sonido de las olas. Cada cierto tiempo, les pide que inspiren en dos tiempos y exhalen en dos tiempos. Para variar la actividad, se puede cambiar los tiempos de inhalación y exhalación.

