

Actividades sugeridas por el programa

Aptitud y condición física

Resistencia

1. El profesor hace un cuadrado de veinte por veinte metros; el curso se ordena uno detrás del otro y trotan manteniendo la hilera por el cuadrado. Cuando completan una vuelta, el primero pasa al último lugar y así sucesivamente, hasta que todos hayan pasado por el primer lugar. El ritmo debe ser moderado y no deben caminar.
2. Cada estudiante tiene una cuerda. Se desplazan saltando durante dos minutos y luego, tienen un descanso activo, en el cual caminan por el espacio a un ritmo normal. Al finalizar la actividad, el profesor les pregunta qué ocurrió con su frecuencia respiratoria.



Fuerza y resistencia muscular

3. Los estudiantes se separan en hileras de ocho integrantes. Idealmente se utilizará una pared que permita soporte. Todos los jugadores menos uno, se sentarán con las piernas separadas uno atrás del otro. Se tomarán por la cintura lo más fuerte posible. El que está de pie tomará de las manos al primer jugador e intentará "arrancarlo" mientras los demás tratan de evitarlo; cuando el "arrancador" lo consiga, el atrapado lo ayudará a arrancar al resto y así sucesivamente.
4. Recorren un circuito confeccionado por una sucesión de bancos suecos u obstáculos que puedan saltar. Saltan a pies juntos, luego saltan en forma lateral y después lo hacen en un pie, cambiando de pierna entre un banco y otro.

Velocidad

5. Se ubican en hileras de seis integrantes sentados. A la señal, los primeros de cada grupo salen, rodean a su hilera y se sientan en su sitio, a la mayor velocidad posible. Después sale el siguiente y así sucesivamente.
6. En parejas, se ubican en hileras, uno delante de otro, a dos metros de distancia. El alumno que va al último debe perseguir e intentar tocar al de adelante. El compañero reacciona con una carrera hasta alcanzar una distancia de quince metros y quedará liberado. Luego cambian de roles.
7. Se ubican en hileras y, a la señal, corren con un bastón en la mano hasta un cono ubicado a quince metros, vuelven lo más rápido posible, entregan el testimonio al otro compañero y así sucesivamente.



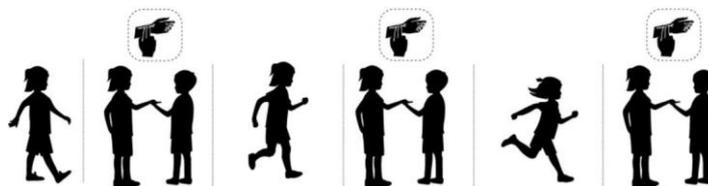
Flexibilidad

8. Se distribuyen libremente en un espacio delimitado. A la señal, realizarán los siguientes ejercicios, sabiendo cuál es la articulación que se mueve o trabaja:
 - Para hombro, mover los brazos como nadando tipo crol
 - Para hombro, mover los brazos como nadando de espalda
 - Para columna, inclinar el tronco de un lado al otro
 - Para la cadera, llevar una pierna lo más arriba posible, ejecutando la acción de un chute
9. Se sientan frente a frente en un espacio determinado. Con las piernas separadas sin flexionar las rodillas, juntan las plantas de los pies con su compañero, se toman de las manos y comienzan a balancearse controladamente de adelante hacia atrás; repiten el movimiento 20 veces.



Respuestas corporales asociadas a la actividad física

10. Se ubican en parejas con compañeros de similares características detrás de una línea. El docente cuenta un minuto en voz alta y cada estudiante debe registrar cuántos ciclos respiratorios completa en ese lapso. A la señal, uno sale a máxima velocidad hacia el otro extremo y vuelve al punto de inicio, donde su compañero tiene que contar cuántas respiraciones realiza el recién llegado en un minuto. Luego el otro ejecuta la misma actividad y comparan sus frecuencias respiratorias. ® **Ciencias Naturales**
11. Forman parejas y, a la señal, caminan, trotan y corren a máxima velocidad. Al finalizar cada actividad, miden en quince segundos y multiplican por cuatro, para calcular su frecuencia cardíaca y comparan sus resultados. El docente pregunta: ¿por qué se producen diferentes registros a diferentes intensidades? Ellos asocian las respuestas al trabajo del corazón para satisfacer los niveles de energía requeridos. ® **Matemática**



12. Se tienden en un espacio delimitado. El docente les cuenta una historia para que imaginen que están en un lugar tranquilo. Cada cierto tiempo, les pide que inspiren, sintiendo cómo entra el aire lentamente y que espiren, notando cómo sale el aire. Luego de la actividad, registrarán su frecuencia cardíaca y respiratoria y su percepción de esfuerzo a nivel muscular.