

Actividades sugeridas del Programa

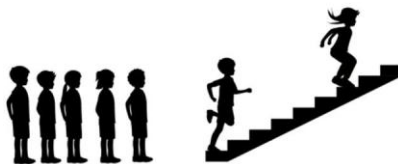
Aptitud y condición física

Resistencia

1. Se ubican en fila (uno al lado del otro) en un espacio amplio y el profesor coloca una marca a cinco, diez y quince metros de distancia. Los alumnos deben trotar, tocar la primera línea y volver, la segunda línea y volver y después la línea de quince metros y volver. Luego cambian la forma de desplazarse: trotan hacia atrás, de lado, galopan, siempre en forma continuada y sin descanso.
2. Ubicados en parejas, uno va siempre delante de su compañero (la "sombra"). A la señal, trotan libremente por el espacio delimitado. Luego cambian roles.

Fuerza y resistencia muscular

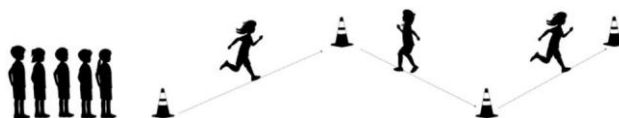
3. Se ubican en seis hileras, uno detrás de otro, frente a una escalera del establecimiento. A la señal, deben realizar diferentes rebotes subiendo la escalera por el costado derecho y bajan por el otro costado. Pueden subir saltando escalón por escalón a pies juntos, saltar a pies juntos de a dos escalones, rebotar con el pie izquierda, con el pie derecho, alternar (dos veces con un pie y dos veces con el otro pie) o saltar de a tres escalones en un pie y en el otro.



4. En parejas y tomados de las manos, cada uno trata de tirar del compañero para que pase sobre una marca de tiza en el suelo. Hacen tres intentos.
5. Se ubican en parejas, uno frente a otro y tomados de los hombros. Tratara de empujarse mutuamente para que el compañero sobrepase la marca de tiza en el suelo. Realizan tres intentos.

Velocidad

6. Se forman en hileras de cuatro a seis alumnos, cada uno con un número. El docente instala diferentes objetos (aros, bastón, balón, conos) frente a cada equipo, a 10 metros de distancia. El profesor dice un número y qué objeto se debe recoger; el alumno correspondiente al número corre a máxima velocidad, recoge el objeto y se sienta nuevamente en su hilera.
7. Su agrupan en hileras de seis integrantes y deben hacer un recorrido entre tres conos ubicados en forma diagonal a diez metros entre sí. Corren hasta el primer cono de frente, hasta el segundo hacia atrás y hasta el tercero de frente otra vez, a máxima velocidad. Cuando el compañero del frente vaya en el segundo cono, sale el siguiente.



Flexibilidad

8. Los estudiantes se ubican sentados en una escalera y realizan los siguientes ejercicios:
 - Flexión de tronco hacia delante hasta que se produzca un contacto entre las manos y los pies.
 - Llevar los hombros hacia atrás tanto como se sea posible, de forma que las escápulas (huesos posteriores de la espada detrás de los hombros) se aproximen.
 - Entrelazar las manos mover hacia la derecha e izquierda los brazos, que se encuentran extendidas y elevados hacia delante.
9. En parejas, se sientan frente a frente 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 del docente, uno se inclina hacia atrás, llevando a su compañero hacia adelante, mantienen la posición por 30 segundos e invierten el movimiento. Repetir 3 veces.



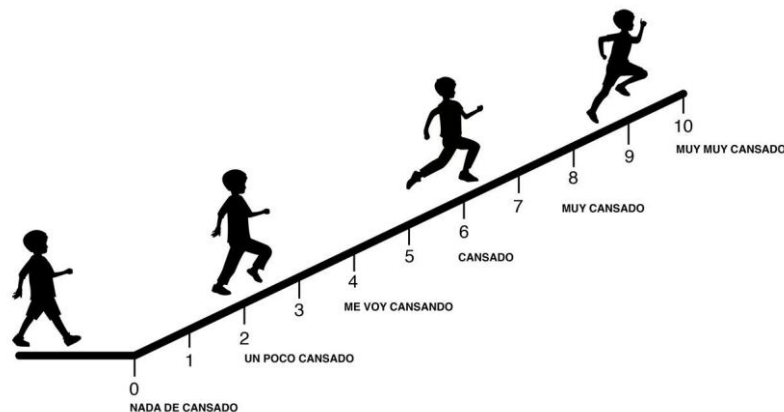
Respuestas corporales asociadas a la actividad física

10. Al finalizar las actividades de la clase, miden su frecuencia cardíaca durante quince segundos y la multiplican por cuatro. Luego comentan con sus compañeros los niveles registrados y los asocian al nivel de esfuerzo realizado y su intensidad. El docente guía la discusión con preguntas:

- ¿en qué actividad registraron la mayor frecuencia cardíaca?
- ¿en qué actividad registraron la menor frecuencia cardíaca?
- ¿qué ocurre con la frecuencia cardíaca cuando uno deja de moverse?
- ¿por qué ocurren estos cambios? ® **Ciencias Naturales**



11. Se ubican en parejas, cada una con una escala de percepción de esfuerzo dibujada en una cartulina. Se arma un cuadrado con conos situados a cinco metros entre sí. Un alumno corre lo más rápido posible, pasando por todos los conos. El compañero tiene la escala y le pregunta en qué nivel se encuentra. Repiten la acción luego de dos, tres y cuatro vueltas. Luego invierten los roles.



12. Se ubican uno al lado del otro en un espacio amplio y libre de obstáculos. A la señal, deben ir trotando hacia el otro extremo del espacio y volver; luego de una nueva señal, salen nuevamente. El profesor alterna estímulos para que los alumnos varíen el ritmo de trote y los momentos de descanso. Tienen que controlar su frecuencia cardíaca durante los descansos. Al final de la actividad, comentan sobre las diferencias personales según la intensidad solicitada por el docente. ® **Matemática**