

## Actividades sugeridas del Programa

### Aptitud y condición física

#### Resistencia

1. En un terreno amplio y sin desniveles, el profesor diseña un recorrido con distancias de 50 metros indicadas por conos. Los alumnos tienen que realizar diferentes acciones si detenerse y atender a los cambios de ritmo, alternando los ejercicios con trote: correr hacia atrás, trotar, correr con las rodillas arriba, trotar, saltar de un pie a otro, trotar, correr en zigzag, trotar, hacer saltos laterales sobre una línea, trotar, correr hacia atrás gira y correr al frente, trotar. Se recomienda que aprendan a dosificar el esfuerzo y sean capaces de mantener el ritmo durante diez minutos.
2. Se ubican uno detrás de otro frente a una escalera. Al principio y al final de la escalera hay un cono. Los alumnos suben y bajan, primero caminando sobre un escalón a la vez, luego cada dos escalones y después cada tres, después trotando, trotando para un lado, para otro lado sobre la escalera, y al final corriendo de a un escalón, de a dos y de a tres. Se recomienda hacer dos veces cada tarea y mantener la actividad en forma continuada durante ocho a diez minutos.



#### Fuerza y resistencia muscular

3. El profesor forma un cuadrado con cuatro conos separados a una distancia de treinta metros. Junto al primer cono, los alumnos hacen saltos con flexión y extensión de piernas en el lugar con manos en la nuca; en el segundo cono separan y juntan las piernas lateralmente con las manos en las caderas; en el tercero efectúan saltos laterales de un pie al otro y en el cuarto, saltos en un pie y después en el otro. Entre cono y cono, trotan. Hacen la tarea completa al menos tres veces.
4. EL curso se divide en parejas. Uno de ellos apoya manos y rodillas en el suelo y el otro salta sobre él. Luego el que está en el suelo apoya manos y pies en el suelo y eleva las caderas y el compañero pasa por debajo. Cada uno hace diez saltos y pasadas seguidos y luego cambian de rol.



5. Completan un circuito de acondicionamiento físico de diversas estaciones: saltos a pies juntos sobre una valla, dorsales sobre una colchoneta, tríceps apoyados en una banca, equilibrio en un pie, abdominales en una colchoneta, sentadillas con salto y flexiones y extensiones de brazos (se recomienda que las mujeres apoyen las rodillas en el suelo). Harán tres circuitos en total, con treinta segundos de ejecución por un minuto de descanso.

#### Velocidad

6. Se forman hileras de máximo cinco alumnos. A la señal, ejecutan dos a cuatro carreras de velocidad (ascensiones) en una distancia de 50 metros y vuelven caminando. Cada cierto trayecto, aumentan la velocidad.
7. Se forman en parejas y luego en filas, separados a dos metros uno de otro. A cada fila se le asigna un número (1 o 2). Cuando el profesor dice el número, el alumno correspondiente corre a pillar al compañero, quien arranca. Pueden estar en diferentes posiciones: sentados, de rodillas, de espaldas, etc.

8. El curso se divide en cuatro hileras y frente a cada una hay tres vallas chicas u otro obstáculo a seis metros de distancia entre sí. A la señal, el primero corre, pasa los tres obstáculos con la mayor velocidad posible y vuelve por el costado a tocarle la mano al compañero y así sucesivamente, hasta que todo el equipo haya corrido.
9. Se forman hileras de máximo cinco estudiantes. A 6 metros de cada una hay otro compañero con un aro en la mano en forma vertical. A la señal, corren a la mayor velocidad posible, pasan por adentro de los aros y vuelven a sentarse. Después de que todos corren, se cambia a los alumnos que portan los aros.

### Flexibilidad

10. Se sientan con las piernas separadas. A la señal, flectan el tronco, tratando de tomar el tobillo derecho. Cuando lo consiguen, mantienen la posición durante 30 segundos y luego van hacia la otra pierna. Repiten el ejercicio dos veces.



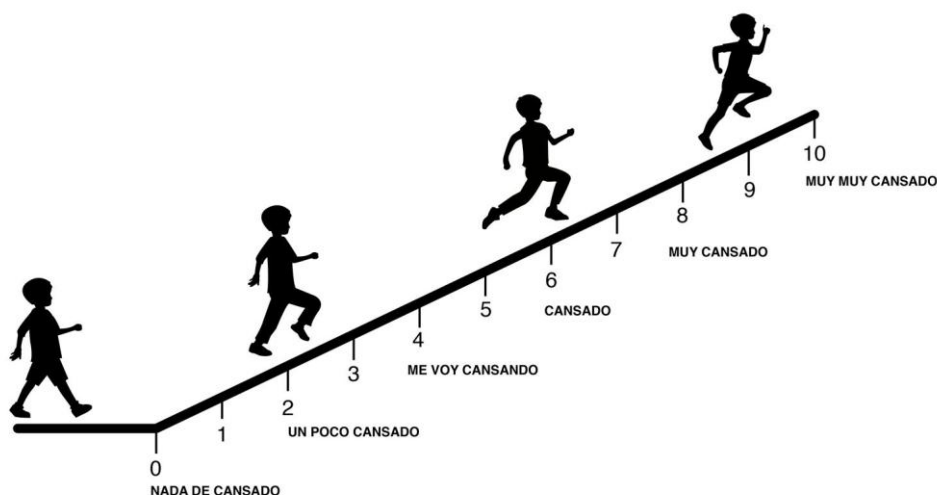
11. De pie, comienzan a bajar el tronco lentamente, tratando de alcanzar con las manos la punta de los pies. Mantienen la posición durante 30 segundos y suben lentamente; lo último en subir es la cabeza.



### Respuestas corporales asociadas a la actividad física

12. Al finalizar un circuito físico, deben reconocer qué grupos musculares trabajaron en cada estación y qué sucede con la frecuencia cardiaca al terminar. Para percibir el esfuerzo muscular, se sugiere utilizar escalas de percepción de esfuerzo (escala de Borg). ®

#### Ciencias Naturales



13. El curso se distribuye en cuatro estaciones. Una estación será de trabajo de resistencia, otra de fuerza, otra de velocidad y otra de flexibilidad. Al término de cada estación, reconocerán los niveles alcanzados por medio de la escala de percepción de esfuerzo. El tiempo de ejecución serán de cinco minutos en cada estación. Con la orientación del docente, discuten sobre la acción de los ejercicios prolongados en la musculatura y en la fatiga de esta.