



Actividades sugeridas por el programa

Aptitud y condición física

Resistencia

1. Los alumnos se agrupan en hileras de cinco integrantes como máximo. Frente a cada grupo se traza un trayecto de diez metros (se puede marcar con tiza, conos o utilizar las líneas de la cancha). Los estudiantes deben tener las piernas separadas y tomarse de los hombros. A la señal del docente, el último jugador de cada fila pasa por debajo de las piernas de sus compañeros. Al llegar al principio, se pone de pie y el segundo pone sus manos sobre sus hombros. Esta acción se debe repetir hasta que el último alumno de cada fila cruce la meta. Gana el equipo que lo logre primero.
2. Se ubican libremente en un espacio determinado y se distribuyen un aro cada dos alumnos en el suelo. A la señal del profesor, se desplazan, corriendo libremente. Cuando el docente lo indique, deben correr dentro de un aro en el menor tiempo posible.

Resistencia y fuerza muscular

3. Se ubican en parejas. A la señal, uno trata de subirse arriba del compañero y el otro trata de sostenerlo sobre su espalda por diez segundos.
4. El profesor los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado con un bastón. A la señal, flexionan las piernas mientras mantienen el bastón apoyado verticalmente en el suelo, sujetándolo con la palma de la mano. Deben repetir el ejercicio diez veces.

Flexibilidad

5. Se ubican en parejas y a la señal del docente, se toman de los hombros y deben formar una mesa (haciendo un ángulo de 90° entre sus piernas y su tronco) con la espalda recta. Mantienen la posición 15 segundos y repiten el ejercicio tres veces.
6. Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal del docente, deben desplazarse al ritmo que el profesor determine. Al término de la actividad, les pregunta cuándo sintieron que el corazón aumentó su trabajo.
7. Se ubican de pie con las piernas separadas. A la señal, bajan el tronco hacia una de sus piernas y se toman la pierna por detrás. Mantienen la posición por 30 segundos y luego cambian de pierna.

Respuestas corporales provocadas por la actividad física

8. El docente los invita a distribuirse libremente en un espacio determinado, con un papel de diario. A la señal, se desplazan por el espacio soplando el papel de diario y evitando que caiga al suelo. Una de las variantes es disminuir el tamaño del papel. El docente pregunta: ¿qué provocó la actividad en la respiración? ¿de qué otra forma podemos transportar la hoja de diario sin que se caiga? ¿podemos transportarlo en parejas sin que se caiga?
9. Agrupados en parejas, se ubican frente a frente en cuclillas. A la señal del profesor, comienzan a dar pequeños saltos tocando repetidamente las palmas de sus compañeros, sin perder el control del cuerpo. Luego el docente pregunta: ¿qué pasó con sus músculos? ¿qué pasó con su corazón? ¿qué pasó con su respiración? ® **Ciencias**

Naturales

10. Forman parejas y uno abraza al compañero por la cintura. A la señal del profesor, el que está abrazado intenta escapar sin utilizar sus manos. Luego se invierten los roles.

Observaciones al docente

Hay una guía de actividad física para aplicar en las escuelas en

http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/Guías/Guía_profesorado_af_1.pdf