

Actividades sugeridas por el programa

Aptitud y condición física

Resistencia

1. Los estudiantes se agrupan en parejas con una pelotita de papel y se distribuyen libremente por un espacio delimitado. Frente a frente en posición cuadrúpeda, comienzan a darse pases con las manos, evitando caer y perder la posición. Para variar el ejercicio, se puede definir que cada vez que logren pasar la pelotita por entre medio de los brazos del compañero, se obtiene un punto.
2. Se ubican libremente en un espacio delimitado y juegan al "pillarse"; es decir, uno o varios estudiantes intentan alcanzar con una mano a sus compañeros, que corren para evitar que los pillen. Luego, quien sea alcanzado pasan a pillar y quien pillaba comienza a escapar. Además, se establece la siguiente condición: no pueden parar de desplazarse, deben caminar, correr, etc.



Fuerza y resistencia muscular

3. Se agrupan en parejas y se distribuyen libremente por un espacio delimitado. Uno de ellos se tiende en el piso y evitar que lo muevan, mientras el compañero permanece de pie, intentando moverlo.



4. Se organizan en grupos de seis integrantes y forman un círculo tomándose de las manos en torno a un aro. Deben tratar de enviar a uno de sus compañeros dentro del aro y, al mismo tiempo, evitar caer dentro de él. El que haya ingresado al aro no puede volver a salir y solo debe ayudar a meter a otro estudiante.
5. Se ubican libremente en un espacio determinado, sentados 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, se balancean de adelante hacia atrás, repitiendo el movimiento veinte veces.
6. Se ubican libremente en un espacio delimitado en posición cuadrúpeda. A la señal del docente, deben desplazarse en esa posición; luego de una segunda señal, deben saltar con los pies sin despegar las manos del suelo.
7. El docente los invita a agruparse en parejas y distribuirse libremente en un espacio delimitado. Uno se ubica detrás del compañero, tomándolo de la cintura. A la señal del docente, el estudiante atrapado intenta liberarse de su compañero. Cuando lo logra, se invierten el rol.

Velocidad

8. El profesor los invita a formar hileras de máximo cinco estudiantes. Frente a cada hilera, se colocan cinco conos en forma de zigzag. A la señal, el primero de cada hilera corre en zigzag entre los conos lo más rápido posible. Cuando termina, el segundo de la hilera hace lo mismo. Al término de la actividad, describen qué ocurrió con sus músculos cuando corrían a velocidad máxima.
9. Los estudiantes se ubican en parejas frente a frente, a una distancia de unos diez metros entre sí. A la señal, uno corre rápidamente a darle la mano al compañero que está enfrente; este, cuando sea tocado, correrá al otro extremo lo más rápido posible. Deben repetir la acción unas cinco veces.

Flexibilidad

10. Se distribuyen libremente en un espacio determinado y permanecen de pie. Cuando el docente lo señale, comienzan a estirarse sin moverse de su lugar, como si estuviesen subiendo por una cuerda; deben tratar de llegar lo más alto en forma imaginaria.
11. Se ubican libremente por el espacio. A la señal, se toman las manos por la espalda y realizan una flexión de tronco, tratando de tocar las rodillas con la frente. Se mantienen en esa posición por 30 segundos.



Respuestas corporales asociadas a la actividad física

12. Se agrupan en hileras de máximo cinco estudiantes. Frente a cada hilera, se colocan cinco conos en forma lineal, separados por tres metros uno del otro y del punto de partida. A la señal del docente, deben correr y saltar lo más rápido posible sobre los conos. El segundo debe salir cuando el primero haya terminado todos los saltos. Para finalizar, identifican cuánto incrementó su frecuencia respiratoria.
13. Se agrupan en parejas y se distribuyen libremente por un espacio delimitado. Frente a frente y durante un minuto, cuentan cuántas veces respira su compañero. Luego van cambiando de compañeros y analizan quién tiene la mayor cantidad de respiraciones.