

Actividades sugeridas por el programa

Aptitud y condición física

Resistencia

1. Cada estudiante salta con una cuerda en un periodo de tres minutos. Luego toman un descanso activo: caminan por el espacio a un ritmo normal.
2. Se ubican uno tras otro frente a una escalera del establecimiento. Deben subir corriendo por el costado derecho y bajan por el otro lado. La actividad dura tres minutos y luego descansan durante un minuto.



Fuerza y resistencia muscular

3. Se agrupan en seis hileras y recorren una distancia de veinte metros, saltado de diversas formas sobre pequeñas vallas u otros obstáculos de entre 20 y 30 cm de altura, separados a cinco metros entre sí. Pueden ser saltos galopando, con un pie y con el otro, a pies juntos con rebote intermedio, a pies juntos continuados, a pies juntos de lado, rechazando con un pie y con el otro.



4. Practican actividades de fuerza de brazos, trepando por una cuerda, un tubo, un fierro, un arco u otro objeto, según las posibilidades de cada estudiante. Si no pueden trepar, deben mantenerse colgados por diez segundos al menos.

Velocidad

5. Se ubican en parejas en filas diferentes, a una distancia de dos metros entre cada compañero. A la señal, el que está atrás trata de tocar a su compañero. Pueden salir de diferentes formas: de pie, de rodillas, sentadas, acostados boca abajo, de espalda.
6. Se agrupan en cuatro hileras. A diez metros de cada equipo hay dos bastones de veinte centímetros. El primero de cada hilera también tiene un bastón en la mano. A la señal, corre, deja su bastón, toma los que están en el suelo, vuelve y los entrega a su compañero, quien hace lo mismo y vuelve con un bastón. La carrera se completa cuando todos corrieron una vez.
7. Se ubican en una hilera sobre una línea dibujada en el piso, a cada costado tendrán una línea ubicada a cinco metros. A la señal del docente corren lo más rápido posible tocar la línea del lado derecho con la mano derecha, volver y tocar la línea de la izquierda con la mano izquierda y regresar a sentarse en el punto de partida. El profesor puede variar el lado o solo un costado o tocar y volver más de una vez.

Flexibilidad

8. Cada estudiante tiene un bastón (palo de escoba) o una cuerda y ejecutan distintos tipos de ejercicios de flexibilidad de hombros: pasando el bastón por encima de la cabeza con los brazos extendidos, tratan de juntar las manos sin flexionar los brazos; también pueden pasar una mano primero sobre la cabeza y después la otra.

9. Se distribuyen libremente en un espacio delimitado. A la señal, realizan los siguientes ejercicios, sabiendo qué articulación se mueve:
- para la rodilla: de pie con las manos en las caderas, subir y bajar las piernas hasta los noventa grados
 - para los tobillos: se organizan en parejas; uno se tiende de espaldas y el otro le mueve los tobillos suavemente hacia adelante, atrás, al centro y afuera; se alternan los roles

Respuestas corporales asociadas a la actividad física

10. Completan un recorrido con la siguientes estaciones: voltereta adelante, salto a pies juntos sobre cinco vallas, arrastrarse sobre una banca sueca solo con los brazos, hacer saltos laterales sobre una cuerda, saltar con el pie izquierdo sobre cinco aros y después con el derecho, pasar por debajo de una valla y correr en zigzag entre cinco conos situados a tres metros entre sí.
11. El docente pregunta: ¿en qué momento de la clase y con qué actividades cambió el tono muscular? Ellos pueden responder:
- cuando se realizaban actividades de fuerza
 - cuando existe sensación de fatiga o cansancio muscular ® **Ciencias Naturales**

