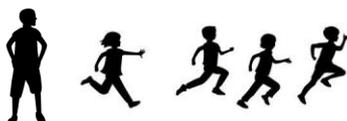


Actividades sugeridas del Programa

Resistencia

1. Se ubican libremente en un espacio delimitado y juegan al "pillarse", que consiste en que uno o varios estudiantes intentan alcanzar con una mano a sus compañeros, mientras los demás corren para evitar que los alcancen. Luego se invierten los roles. Además, se establece la siguiente condición: no pueden parar de desplazarse, ya sea caminando, corriendo, etc.



2. Se distribuyen quince aros en el piso. Dos estudiantes identificados con un peto deben pillar a los demás, que pueden entrar a uno de los aros para salvarse. Solo pueden permanecer tres segundos dentro del aro y no pueden ingresar al mismo aro de forma consecutiva. Cuando alguien es atrapado, debe dar diez saltos para volver al juego.



3. Se ubican libremente en un espacio determinado. Tres estudiantes deben pillar a los demás, que intentan evitarlo. Si son alcanzados, tienen que saltar en un pie hasta el profesor, darle la mano y seguir arrancando.



Fuerza y resistencia muscular

4. El docente los invita a distribuirse de pie libremente en un espacio delimitado. A la señal, deben agacharse y realizar cinco saltos, alcanzando la máxima altura. Hay que repetir la actividad cuatro veces.



5. En parejas, se ubican detrás de un trayecto de diez metros marcado con un cono al final. Cada pareja se coloca espalda contra espalda con los brazos entrelazados y parados en un pie. A la señal del docente, se desplazan hasta el otro extremo saltando en un pie y sin soltarse. Para variar la actividad, se puede cambiar de pie para ejecutar el salto.



Velocidad

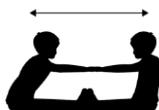
6. Se ubican en parejas, frente a frente y separados a una distancia de unos diez metros. A la señal, uno corre rápidamente hacia el otro lado a darle la mano al compañero y entonces este corre hacia el otro extremo lo más rápido posible. Se sugiere repetir unas cinco veces.

7. Se divide al curso en dos grupos, llamados gatos y perros, que se ubican en filas sentados de espaldas a un metro de distancia. Frente a cada grupo se ubica a diez metros una línea de salvación con conos. Cuando el docente diga perros, estos se levantan, corren y tratan de pillar a los gatos, quienes arrancan hasta la zona de salvación. Si dice gato, los perros deben arrancar.



Flexibilidad

8. Se ubican libremente en parejas, en un espacio determinado y 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, comienzan a balancearse de adelante hacia atrás; repiten el movimiento veinte veces.



9. Se agrupan en hileras de cinco estudiantes frente a un cono ubicado a cinco metros de distancia. A la señal del docente, el primero de cada hilera debe correr lo más rápido posible, tocar el cono y volver para que continúe el segundo. Esto se repite hasta que todos realicen el trayecto. Al término de la actividad, el profesor les pregunta qué ocurrió con su corazón cuando corrían a velocidad máxima.
10. Se distribuyen libremente en un espacio determinado y permanecen de pie. Cuando el docente lo señale, deben comenzar a estirarse sin moverse de su lugar, pensando que están subiendo una cuerda. Tienen que tratar de llegar lo más alto posible en forma imaginaria.

Respuestas corporales asociadas a la actividad física

11. El docente les explica que hay distintos tipos de actividades físicas y que pueden generar distintas respuestas corporales. Una de las formas para medir la intensidad de las actividades durante la clase será levantar el pulgar cuando practiquen las actividades físicas y se sientan muy cansados; si no se cansaron, pondrán el pulgar hacia abajo; si se cansaron, pero no demasiado, dejarán el pulgar al centro. @ **Ciencias Naturales**
12. Guiados por el docente, se acuestan en el suelo (decúbito dorsal), se relajan y respiran normalmente en silencio con la boca cerrada. Ubican una mano en su estómago y otra en el pecho y responden preguntas como:
- ¿qué han notado?
 - ¿qué mano sube más? @ **Ciencias Naturales**
13. Expulsan el aire de su pecho solo por la boca, intentando que salga muy despacio. Para comprobarlo, acercan su mano a la boca.