

Actividades sugeridas del Programa

Aptitud y condición física

Resistencia

1. Los estudiantes se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal del docente, realizan las consignas que les da en el menor tiempo posible: acostados, al silbato correr a la mitad de cancha, saltar tres veces en el mismo lugar, etc.
2. Se ubican libremente por un espacio determinado. Tres estudiantes pillan a los demás, que intentan evitarlo. Si los alcanzan, tienen que saltar a pies juntos tres veces y se suman a los que pillan.



Fuerza y resistencia muscular

3. Forman grupos de seis a ocho integrantes. Uno de ellos se queda de pie sin moverse y el resto forma un círculo, tomándose de las manos. Tienen que tratar que alguno de sus compañeros toque al que se está en el medio mientras este intenta evitarlo. Quien lo toque, cambia su rol con él.



4. El docente los invita a distribuirse libremente en un espacio delimitado y quedarse de pie. A la señal, deben agacharse y saltar diez veces a la máxima altura. Se sugiere repetir la actividad tres veces.

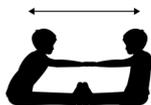


Velocidad

5. Se agrupan en hileras de máximo cuatro integrantes frente a un tramo de cinco metros marcado con un cono. A la señal del profesor, el primero de cada fila se desplaza hacia el otro extremo lo más rápido posible. Cuando llega, parte el segundo y así sucesivamente. Después de que todos llegan, hacen el ejercicio de vuelta. Hay que repetir la actividad cinco veces.
6. Se ubican en parejas frente a frente e intentan tocar la espalda del compañero, mientras evitan ser tocados. Gana el que logra tocar diez veces la espalda de su pareja.

Flexibilidad

7. 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 veinte veces.



8. Se sientan con sus piernas completamente extendidas y con un balón. A la señal, hacen rodar el balón alrededor de su cuerpo, primer hacia un lado y luego hacia el otro. Lo repiten diez veces.

Respuestas corporales asociadas a la actividad física

9. Al inicio de la clase, el docente les explica que una de las formas de medir la intensidad del ejercicio es por medio de la frecuencia cardiaca. Los alumnos aprenden a medir el pulso para establecer la frecuencia cardiaca. @ Ciencias Naturales



10. Se agrupan en parejas y un estudiante se ubica detrás de otro a una distancia de dos metros. A la señal, el que está atrás tiene que alcanzar a su compañero antes de que cruce una línea demarcada a diez metros. Luego comparan las respuestas corporales que les provocó la actividad. Repiten el ejercicio tres veces.
11. Se ubican en una fila o sea, uno al lado del otro, a una distancia de un metro. Frente a ellos se traza un tramo de veinte metros marcado con conos. A la señal del docente, realizan una salida a máxima velocidad desde una posición acostada. Para variar la actividad, se puede cambiar la posición de salida, como empezar de rodillas, sentado o de espaldas, entre otros.
12. Cada estudiante se ubica sentado con un bastón. Tomando el bastón con ambas manos y poniendo ambos pies sobre él, debe flexionar y extender sus rodillas, acompañando el movimiento con los brazos. Repetir diez veces.