

Actividades sugeridas del Programa

Aptitud y condición física

Resistencia

1. Cada estudiante salta a la cuerda en forma permanente durante tres minutos. Luego se les da un descanso activo, en el cual deben desplazarse por el espacio caminando a un ritmo normal. Repetir tres veces.



2. El docente traza tres estaciones:
 - Estación 1: se forma un triángulo con conos de una distancia de ocho a diez metros; deben correr a máxima velocidad.
 - Estación 2: se forma un cuadrado con conos de una distancia de diez a quince metros; deben trotar en su interior en distintas direcciones.
 - Estación 3: se forma un círculo con conos; deben caminar a paso rápido en su interior.

Fuerza y resistencia muscular

3. Se organizan en hileras máximo de cinco alumnos. Frente a cada hilera se instalan cuatro aros continuos. Deben saltarlos:
 - solo con el pie izquierdo
 - solo con el pie derecho
 - alternando dos veces izquierdo y dos veces derecho
 - alternando dos veces izquierdo y uno derecho
 - alternando dos veces derecho y uno izquierdo



4. Se sientan en un banco y apoyando solo uno de sus pies en el suelo. Deben levantarse, manteniendo el equilibrio y con el otro pie en suspensión. Luego alternan el pie.
5. Se ubican en tríos. Dos sostienen una cuerda a unos cincuenta centímetros del suelo. El tercero debe pasar por debajo de la cuerda, apoyando solo las palmas de las manos y la punta de los pies y manteniendo mantener la cadera en línea con la columna vertebral.
6. Se organizan en hileras de máximo cuatro estudiantes. Frente a cada hilera se ha trazado una línea de diez metros de longitud que deben saltar en forma alternada, de un lado hacia otro. Vuelven al trote y repiten la actividad.

Velocidad

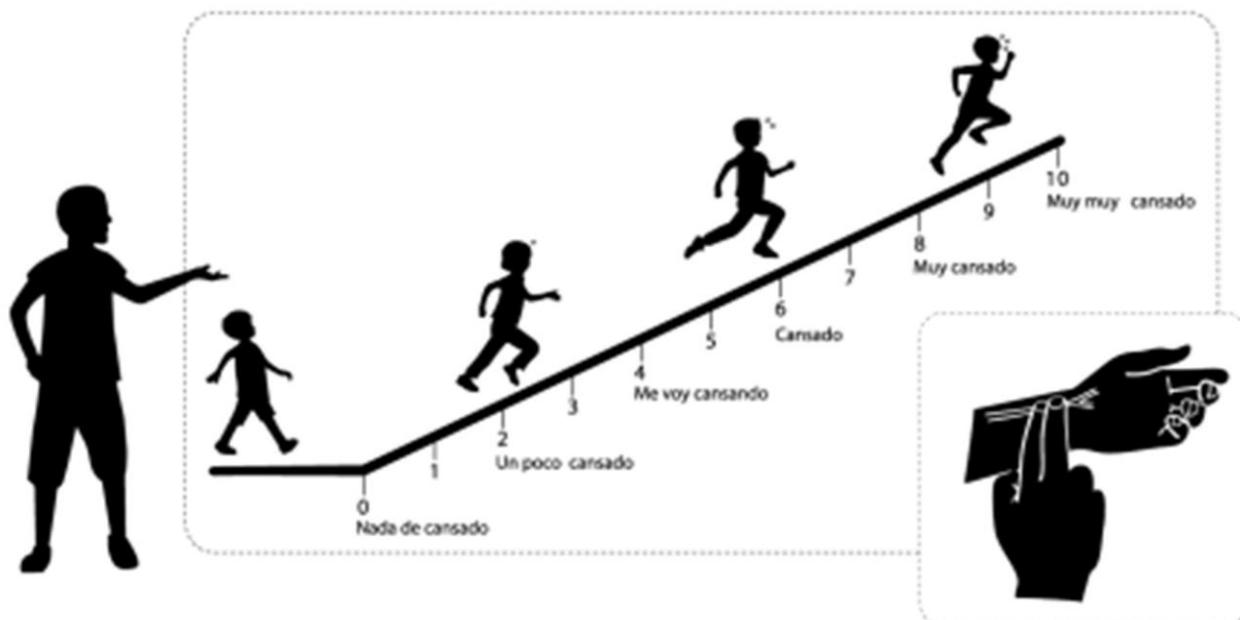
7. Se ubican uno al lado del otro en un espacio delimitado. A la señal:
 - elevan una rodilla y corren a máxima velocidad una distancia de diez metros
 - se ubican de espalda a la zona de carrera, elevan una rodilla y corren a máxima velocidad una distancia de diez metros
 - saltan (sin flexión de rodilla, aumentando la flexión de tobillo) y luego corren a máxima velocidad una distancia de diez metros
8. En hileras de máximo cinco estudiantes, se ubican detrás de una línea marcada en el suelo. La distancia entre las hileras debe ser de unos cuatro a seis metros. Frente a ellos, se colocan conos a diez metros. A la señal del docente, el primero de la hilera corre hacia el cono y regresa corriendo de espaldas hasta tocar al compañero que le sigue, que sale de inmediato. Gana el equipo que hace la tarea en el menor tiempo posible.

Flexibilidad

9. Se ubican libremente en el espacio y realizan diferentes movimientos con el tronco (flexión, extensión, rotación).
10. Se distribuyen libremente por el espacio y, a la señal, realizan diferentes movimientos articulares de caderas y brazos.

Respuestas corporales asociadas a la actividad física

11. Al inicio de la unidad, el docente explica que dependiendo de la actividad física, se pueden obtener diferentes respuestas corporales. Estas permiten controlar la intensidad del ejercicio, para lo que se pueden utilizar escalas de percepción de esfuerzo o la frecuencia cardíaca.



12. Los estudiantes se ubican en parejas, cada una con un reloj. A la señal, uno de ellos salta quince veces en el mismo lugar. Al término, el compañero mide su frecuencia cardíaca a nivel radial en quince segundos. Luego calculan la frecuencia de un minuto, multiplicando el valor obtenido por cuatro. Se invierten roles. @ **Matemática**



13. Se organizan en hileras de cinco integrantes. Frente a cada hilera se coloca un cono a unos diez metros. A la señal, corren rápidamente hacia el cono y al regreso cuentan cuántas pulsaciones tienen en quince segundos. Luego sale el compañero siguiente y continúan así hasta completar varias vueltas. @ **Matemática**
14. Los alumnos realizan un circuito de agilidad y luego evalúan su frecuencia respiratoria:
 - Estación A) hacer una voltereta sobre una colchoneta
 - Estación B) driblear en zigzag seis conos ubicados a 50 centímetros entre sí
 - Estación C) saltar un banco
 - Estación D) hacer una carrera de cinco metrosAl final, miden su frecuencia cardíaca en quince segundos. El docente controla el tiempo.

15. Se forman en hileras de cinco alumnos. El primero corre hasta un cono dispuesto a unos diez metros, vuelve, toma a su compañero de la mano y realizan el mismo recorrido y continúan así sucesivamente, sin soltarse de la mano, hasta que los cinco completen el recorrido tomados de la mano. Al terminar el ejercicio, comparan el grado de agotamiento del primero y el último de la hilera.



Observaciones al docente

Es importante evitar la división del grupo en equipos de niños y de niñas. Organizar equipos mixtos contribuye a una mejor convivencia y aumenta el respeto entre los compañeros, que aprenden de las cualidades y limitaciones de todos.