

## Actividades sugeridas del Programa

### Resistencia

1. Se sientan en hileras de cinco estudiantes. A la señal, el primero corre lo más rápido posible hasta el punto determinado por el docente; cuando llega, sale el siguiente compañero mientras el primero vuelve caminando al punto inicial. El tiempo de ejecución para todo el curso es de cinco minutos como mínimo.
2. Los estudiantes se ubican en tríos. Cada grupo debe delimitar un triángulo con conos ubicados a unos diez metros entre sí. Cada estudiante se ubica junto a un cono. A la señal, se desplazan en el sentido de las manecillas del reloj hacia el siguiente cono, evitando que los compañeros los alcancen. El tiempo mínimo de ejecución es mínimo de cinco minutos para todo el curso.

### Fuerza y resistencia muscular

3. Se organizan en varias hileras frente a una escalera. A la señal, el primero sube elevando rodillas, en un pie, alternando pies, entre otros. Deben hacerlo al menos diez veces.
4. En parejas, se ubican en posición cuadrúpeda, hombro contra hombro. Se empujan mutuamente, intentado que el otro pierda el equilibrio. Variantes: de pie, en posición cangrejo, etc.

### Velocidad

5. El grupo curso se divide en dos grupos que se ubican en filas (uno al lado del otro) frente a frente. A la señal, el primer grupo corre hacia los compañeros del frente lo más rápido posible. Cuando todos hayan llegado, sale el otro grupo. Repetir al menos cinco veces.
6. Se ubican en parejas, en hileras, a dos metros de distancia entre cada uno. A la señal del docente, el que está atrás debe tratar de tocar a su compañero. Pueden hacer diferentes salidas: de pie, de rodillas, sentadas, tendidos boca abajo, de espalda.



### Flexibilidad

7. Para trabajar las extremidades superiores), se organizan en parejas. Uno ejecuta una flexión lenta de brazos seguida de extensión rápida; el otro lo ayuda.



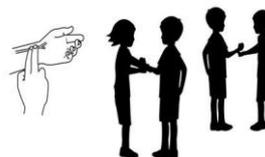
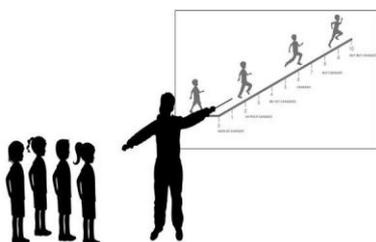
8. En parejas, uno se toma de un hombro del compañero con una mano, con la otra mano le toma una pierna, dejándola en noventa grados. Mantener la posición en 30 segundos, repetir ocho veces y luego alternar la pierna.



### Respuestas corporales asociadas a la actividad física

9. Al inicio de la unidad, el docente les explica que es importante medir y valorar la intensidad del ejercicio físico para lograr beneficios en la salud, y agrega que pueden usar dos tipos de herramienta: una escala de percepción de esfuerzo y la frecuencia cardíaca. Luego les pide que evalúen su frecuencia cardíaca de reposo en parejas. ®

### Ciencias Naturales



10. Se agrupan en parejas. A la señal, corren sin parar durante cuatro minutos, luego miden su frecuencia cardíaca, aumentan la intensidad del recorrido cuatro minutos más y vuelven a evaluar la frecuencia; luego comentan las diferencias obtenidas.
11. A la señal, cambian de posiciones a máxima velocidad (desde sentado a estar de pie; de espalda a la posición de pie; decúbito ventral –tendidos boca abajo– a posición de pie, etc.). Luego evalúan su frecuencia cardíaca. @ **Ciencias Naturales**
12. El profesor pone música con diferentes ritmos e intensidades, comenzando desde las más lentas hasta las más rápidas. Los alumnos se desplazan libremente por el espacio y después de cada canción, describen su estado o apreciación de esfuerzo en una escala del 1 al 10 (el 10 equivale a la máxima intensidad de trabajo). Luego comentan sus apreciaciones. @ **Matemática**
13. Divididos en ocho grupos, completan un circuito de estaciones de trabajo muscular dirigido a diferentes segmentos corporales. Trabajan un minuto en cada estación y evalúan la percepción de trabajo muscular (agotamiento) y estado de tensión muscular. Luego cambian de estación. Duración de la actividad: 18 minutos.
14. Al inicio de la actividad, el docente les explica que una forma sencilla de valorar la intensidad del ejercicio puede ser usar una escala de percepción de esfuerzo (escala de Borg). Para la próxima clase, en grupos de cuatro deberán traer dibujada en una cartulina una escala de percepción de esfuerzo. Tres estudiantes se paran sobre un pie y se toman el otro con las manos. Mientras tanto, los demás se desplazan saltando en dos pies y evitan que los compañeros los que están saltando en un pie los toquen. Si los tocan, se convierten en cazadores. Al término de la actividad, comparan con la tabla en qué momento se sintieron más cansados según la escala.

