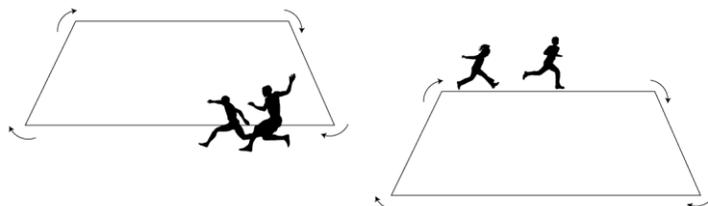


## Actividades sugeridas del Programa

### Aptitud y condición física

#### Resistencia

1. En una pista o un espacio libre que permita correr una distancia de 30 a 50 metros, los alumnos realizan carreras a máxima velocidad en parejas. El profesor controlará a sus alumnos, que tienen que intentar superar sus propias marcas.



2. Los alumnos se ubican uno al lado del otro a 30 metros de una línea. A la señal, trotan hasta la línea, hacen elevaciones de rodilla en el lugar durante treinta segundos, vuelven trotando a la otra línea y hacen treinta segundos de saltos sin flexionar rodillas en el lugar, trotan al otro lado y hacen saltos alternando piernas adelante y atrás por treinta segundos, vuelven a trotar y hacen saltos separando y juntando piernas, continúan trotando y hacen saltos laterales en el lugar, y terminan trotando hasta la otra línea. Controlan la frecuencia cardiaca por medio del pulso y repiten la actividad cuando están recuperados (su frecuencia cardiaca vuelve a un estado cercano al de reposo).

#### Fuerza y resistencia muscular

3. Se divide al curso en tres grupos. Frente al primer grupo se ubican conos y los alumnos realizan ejercicios de coordinación:

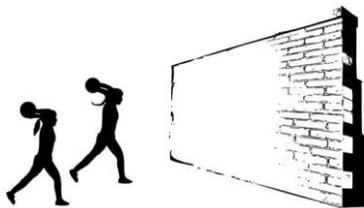
- elevación de rodilla (*skipping*) solo con la pierna derecha y luego con la izquierda
- *skipping* en forma alternada (rodilla izquierda y derecha) en dos tiempos
- *skipping* continuado

El segundo grupo realiza tres pasadas de forma lateral sobre vallas chicas, elevando las rodillas con la pierna derecha y después con la izquierda.

El tercer grupo pasa cinco veces caminando por arriba de cinco vallas de 50 a 60 cm, ubicadas una junto a otra.

Una vez finalizada la tarea, los grupos cambian al otro ejercicio.

4. Frente a una muralla y con un balón medicinal, el profesor les enseña a realizar diferentes ejercicios de fuerza de brazos, como lanzamientos de nuca, de pecho, con la mano izquierda y con la derecha, con las dos manos de lado haciendo una torsión de tronco. Luego efectúan los mismos ejercicios de rodillas y sentados.



5. En un espacio abierto y con un balón medicinal, el docente les enseña a realizar diferentes ejercicios de fuerza de piernas: lanzamiento de pecho hacia arriba, flectar las piernas y saltar, lanzando el balón hacia arriba; luego, con los brazos extendidos desde el suelo, lanzan lo más alto posible y recogen después de un bote. Se recomienda hacer diez lanzamientos y descansar.,
6. Se dividen en cuatro hileras. El primero de cada equipo tiene un balón entre las rodillas. A la señal, se traslada saltando sin que caiga la pelota hasta una línea ubicada a 10 metros. La deja y vuelve corriendo a tocarle la mano al compañero, que corre y vuelve saltando con el balón y así sucesivamente, hasta que todo el equipo complete la tarea.

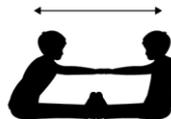
7. En parejas, completan un circuito de acondicionamiento físico de variadas estaciones:
- Estación 1: abdominales con piernas flexionadas
  - Estación 2: saltos laterales sobre las piernas extendidas del compañero
  - Estación 3: espalda contra espalda y con los brazos entrecruzados, se sientan y se paran sin perder el equilibrio.
  - Estación 4: sentados frente a frente, con las piernas extendidas, las hacen girar en el aire por arriba y debajo de las del compañero sin tocar el suelo; luego cambian de sentido
  - Estación 5: uno se sienta en el suelo con piernas flexionadas y planta con planta y el compañero le mantiene las rodillas en el suelo por el tiempo indicado

### **Velocidad**

8. Después de un calentamiento, en un espacio amplio, efectúan dos ascensiones de 80 metros, dos de 60 metros y dos de 40 metros, a máxima velocidad.
9. En un espacio libre, se colocan 5 conos cada 10 metros. Los alumnos cambian de velocidad entre cada cono: parten a máxima velocidad, luego mantienen una velocidad constante, vuelven a correr a máxima velocidad y así sucesivamente. Se recomienda hacer entre tres a cuatro carreras con descansos de cinco minutos entre una y otra.

### **Flexibilidad**

10. En parejas, sentados frente a frente con las piernas separadas y las plantas juntas, se toman de las manos, uno lleva al otro hacia adelante y mantiene por 30 segundos; luego invierten roles.



11. Se distribuyen libremente en un espacio delimitado. A la señal, realizan los siguientes ejercicios, conscientes de qué articulación se mueve o trabaja:
- Para hombro: mover los brazos como nadando crol
  - Para hombro: mover los brazos como nadando de espaldas
  - Para columna: inclinar el tronco de un lado al otro
  - Para la cadera: llevar una pierna lo más arriba posible, ejecutando la acción de una patada