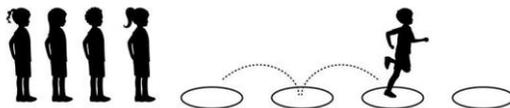


Actividades sugeridas del Programa

Aptitud y condición física

Resistencia

1. Se ubican en hileras máximo de cuatro alumnos. Frente a cada hilera se colocan seis aros en zigzag. Deben saltar dentro de los aros alternando los pies.



2. Los estudiantes realizan un circuito de saltos, que implica saltar dos veces a lo ancho de una colchoneta sin pisarla, correr saltando en dos pies dentro de seis aros continuos y correr entre conos dispuestos en zigzag.
3. Cada estudiante tiene una cuerda. Se desplazarán saltando con ella durante dos minutos y luego tendrán un descanso activo, en el cual caminarán a un ritmo normal. Al finalizar la actividad, el profesor pregunta qué ocurrió con su frecuencia respiratoria y cardíaca.



4. Se ubican en hileras de máximo cuatro estudiantes al lado de una línea y saltan de un lado a otro en un pie a lo largo de unos cinco metros. Al finalizar, comentan qué ocurrió con la frecuencia respiratoria.
5. Forman hileras de cuatro parejas detrás de una línea señalada en el suelo. A diez metros de cada hilera habrá un cono. Cada pareja se amarra por uno de sus pies a la altura del tobillo. A la señal, avanzan hasta el cono y regresan a la línea de partida. La siguiente pareja sale cuando sus compañeros están llegando al cono. Gana el equipo que cumple la tarea en el menor tiempo posible.



Fuerza y resistencia muscular

6. Se forman hileras de cuatro alumnos y frente a ella se ubica un estudiante que tendrá un balón medicinal. Este deberá realizar un lanzamiento al primero de la hilera, el que debe realizar un lanzamiento de nuca hacia el compañero que le lanzó el balón y luego se ubica trotando detrás de su hilera. Los alumnos deben estar atentos para no ser golpeados por el balón medicinal.



7. Completan un circuito de acondicionamiento físico de variadas estaciones: saltos laterales sobre una cuerda, botecitos sobre una colchoneta, tríceps apoyados en una banca, equilibrio en un pie, abdominales en colchoneta, sentadillas con salto y flexiones de brazos. Se puede realizar por tiempo o por un número fijo de repeticiones. Luego los estudiantes comentan qué ocurrió con su frecuencia cardíaca y respiratoria.
8. Se forman hileras de tres estudiantes en un espacio determinado. A la señal, comienzan a desplazarse y a cada señal del docente, el primero pasa rápidamente al último lugar y así sucesivamente hasta que todos hayan pasado por el primer lugar. El ritmo debe ser

moderado, pero no deben caminar. El profesor les pregunta qué variaciones tuvo la frecuencia cardiaca y respiratoria al volver al último lugar.

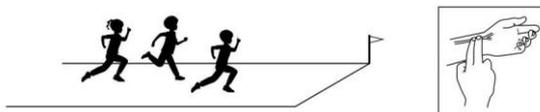


Velocidad

9. Se ubican en hileras y, a la señal del docente, corren con un bastón en la mano hasta un cono que limita la distancia de quince metros, vuelven lo más rápido posible y le entregan el testimonio al otro compañero, y así sucesivamente hasta que todos corran.



10. Se ubican uno al lado del otro en un espacio amplio y libre de obstáculos. El profesor les muestra una línea ubicada a veinte metros donde deben ir trotando y volver. La siguiente salida es a máxima velocidad. Luego de completar ambos trayectos, se miden la frecuencia cardiaca. ® **Ciencias Naturales**



Flexibilidad

11. Se ubican en parejas 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, comienzan a balancearse de adelante hacia atrás, repitiendo el movimiento veinte veces.



12. Se sientan con las piernas separadas y flexionadas, con los pies en el suelo y hacen una flexión del tronco adelante, poniendo las manos en el suelo lo más lejos posible.



Respuestas corporales asociadas a la actividad física

13. El docente les explica que, cuando practican actividades físicas intensas, el corazón y los pulmones trabajan mucho más. Luego pregunta:
- ¿por qué ocurren esos cambios?
 - ¿cómo se puede identificar si el ejercicio es intenso? ® **Ciencias Naturales**
14. Se forman en parejas con compañeros de características similares (tamaño y peso), cuentan los ciclos respiratorios del compañero durante un minuto y lo registran. Luego:
- se ubican frente a un tramo de diez metros marcado con un cono al final
 - a la señal del docente, un alumno de cada pareja realiza el trayecto de ida y vuelta a máxima velocidad
 - al regresar, su compañero cuenta inmediatamente sus ciclos respiratorios en un minuto y lo registra y después invierten los roles

- para finalizar, comparan sus frecuencias respiratorias y el profesor pregunta: ¿hay algún cambio en la respiración cuando corremos? ¿por qué sucede esto? ® **Ciencias Naturales**

Observaciones al docente

Se recomienda considerar el patio como una extensión del aula: un sitio donde los alumnos continúan con su aprendizaje. Además, se debe promover que realicen sus tareas de manera consciente, reflexiva y decidida, reconociendo sus propias posibilidades físicas y respetando las de los demás.