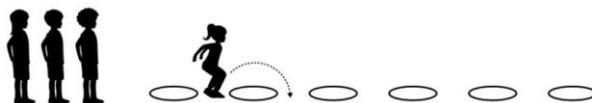


Actividades sugeridas por el programa

Aptitud y condición física

Resistencia

1. Los estudiantes se distribuyen libremente en un espacio delimitado y se disponen varias colchonetas en el suelo. A la señal del docente, deben correr sin tocar las colchonetas. Al finalizar la actividad, el docente les pregunta ¿de qué otra forma podemos vencer el obstáculo? Con un compañero tomado de la mano, ¿cómo pueden vencer el obstáculo?
2. Se ubican libremente en un espacio determinado. Dos alumnos deben pillar a los demás. El que sea tocado se toma de la mano con quien lo tocó y siguen pillando. Para variar la actividad, se pueden cambiar los tipos de desplazamiento (en uno o dos pies) o trabajar en tríos.
3. Los estudiantes se ubican libremente en un espacio delimitado en posición cuadrúpeda. A la señal del docente, deben desplazarse por el espacio en diferentes direcciones y velocidades.
4. Se mueven libremente por el espacio con los brazos en cruz –a modo de aviones–, esquivándose mutuamente. Para evitar chocar con los brazos, deben doblarlos hacia arriba o abajo. Si chocan, pierden esa ala; el brazo queda pegado al cuerpo y vuelan con una sola ala. Quien pierde las dos alas, realiza un aterrizaje forzoso y se sienta en el suelo hasta que otro avión con las dos alas lo repare, dando tres vueltas a su alrededor; entonces puede volver a volar.
5. Se forman hileras de cinco estudiantes cada una. Frente a cada una se disponen seis aros en forma lineal a una distancia de unos 50 centímetros entre sí. Deben saltar a pies juntos de forma continua por fuera de los aros. Al finalizar la actividad, el docente pregunta: ¿de qué otra forma podemos saltar y vencer los obstáculos?



Resistencia y fuerza muscular

6. Los estudiantes se ubican en parejas. A la señal, uno trata de subirse arriba del compañero, mientras el otro lo trata de sostener en la espalda por diez segundos.
7. Se ubican en parejas en cuclillas frente a frente. A la señal, comienzan a dar botes mientras tratan de que el compañero pierda la posición con la palma de las manos. Gana quien lo logra la mayor cantidad de veces. Luego cambian de pareja.



Velocidad

8. Se forman en parejas. Se dibuja una línea en el centro del espacio y cada pareja se ubica frente a frente, separados por dos metros a cada lado de la línea. Detrás de cada pareja, se dibuja una línea de salvación a cinco metros de distancia. A cada integrante se le asigna un lado de una moneda, por lo que uno será cara y el otro sello. El docente lanza la moneda al aire y cuando la moneda cae en su mano nombra el lado sorteado. Aquel estudiante que salga sorteado arranca hacia la línea de salvación, mientras su compañero intenta pillarlo. Para variar la actividad, se pueden cambiar las formas de desplazamiento.

Flexibilidad

9. Se sientan con las piernas extendidas y juntas. A la señal, se toman de las piernas por detrás de las rodillas y tratan de alcanzar las rodillas con la frente. Mantienen la posición por 30 segundos.
10. Se ubican en parejas. A la señal del docente, se toman de los hombros y deben formar una mesa, haciendo un ángulo de 90° entre sus piernas y su tronco, con la espalda recta. Deben mantener la posición durante 15 segundos y repetir el ejercicio tres veces.

Respuestas corporales provocadas por la actividad física

11. El docente los invita a desplazarse saltando libremente en forma continua, sin detenerse. Luego les pregunta: ¿Hay alguna diferencia si usted salta como una rana en vez de como un conejo? ¿Hay alguna diferencia en sus brazos cuando usted simula volar como un pájaro y cuando simula que es una ardilla que sube un árbol?
12. Tras una breve explicación, el docente comenta que su corazón siempre está latiendo y bombeando sangre a los músculos y al resto del cuerpo. Cuando se mueve más rápido, su corazón y los pulmones trabajan más y se hacen más fuertes y saludables. Luego los invita a que jueguen con un compañero algún juego que los haga moverse intensamente. ® **Ciencias Naturales**