

Actividades sugeridas por el programa

Aptitud y condición física

Resistencia

1. El docente forma cuatro equipos; frente a cada uno hay una valla. Le entrega un balón al primer estudiante; a la señal, corre con el balón, lo pasa debajo de la valla, vuelve y se ubica atrás de la hilera y lo lanza debajo de las piernas de sus compañeros hasta que llegue al que está adelante, quien corre al recibir el balón y así sucesivamente.



2. Se ubican libremente en el espacio. A la señal, ejecutan las acciones que indica el docente en el menor tiempo posible; por ejemplo:
 - acostarse rápidamente en el suelo y ponerse de pie
 - al silbato, correr a la mitad del espacio
 - saltar cinco veces a pies juntos en el mismo lugar

Fuerza y resistencia muscular

3. Se ubican en parejas detrás de una línea. Uno se sube en la espalda del compañero, quien debe trasladarlo hacia el otro extremo. Al llegar al punto determinado, cambian de rol.



4. Se forman grupos de seis estudiantes. Cada grupo forma un círculo con un globo en el centro e intentan mantenerlo en el aire durante el mayor tiempo posible mediante soplos. Gana el grupo que lo mantenga más tiempo. Luego discuten sobre la inspiración y la espiración forzadas, guiados por el docente.



Flexibilidad

5. Realizar ejercicios por articulaciones, buscando amplitud de movimientos; por ejemplo:
 - rotación de hombros
 - flexión y extensión de espalda
 - inclinaciones hacia los lados
 - rotación de cadera
6. Cada estudiante tiene una cuerda doblada en cuatro partes. Sentados con la espalda bien recta, sostienen la cuerda extendida con ambas manos y pasan las piernas alternativamente sobre ella.

Velocidad

7. El docente explica brevemente el juego de carrera de números. Consiste en formar hileras de seis estudiantes por equipo; a cada grupo se le asigna un número. Se coloca un cono frente a cada hilera a diez metros. Cuando el docente diga el número, el equipo correspondiente corre, pasa detrás del cono y vuelve a sentarse.

8. Se ubican en parejas frente a frente, a una distancia de unos diez metros entre sí. A la señal, uno corre rápidamente a darle la mano al compañero, quien corre entonces al otro extremo lo más rápido posible. Deben repetirlo unas cinco veces.

Respuestas corporales asociados a la actividad física

9. El docente les plantea la siguiente pregunta: ¿De qué forma podemos hoy comprobar las respuestas corporales provocadas por el ejercicio? Los estudiantes pueden responder:
 - por la dificultad al hablar
 - por medio de la frecuencia cardíaca
 - por los cambios en la frecuencia respiratoria @ **Ciencias Naturales**
10. Se distribuyen libremente por el espacio, se ponen la mano en el pecho y cuentan cuántas veces respiran en un minuto; el profesor lo anota. A la señal, corren por el lugar a diferentes ritmos. Cada 3 minutos hacen carreras más intensas y se detienen para contar la frecuencia respiratoria. Al término de la actividad, comentan en qué momento aumentó más el ritmo de la respiración. @ **Ciencias Naturales**
11. Se forman grupos de cuatro estudiantes. Dos persiguen a sus compañeros y cuando los atrapan, controlan su respiración, inhalando y exhalando con movimientos de brazos (suben y bajan).