



## Actividades sugeridas por el programa

### Aptitud y condición física

#### Resistencia

1. El profesor forma un cuadrado de veinte por veinte metros, marcado por conos. Los alumnos realizan ejercicios de técnica de carrera en un costado y luego caminan. Los ejercicios son: elevación de rodillas, talón al glúteo, elevación de rodilla hacia talones al glúteo hacia atrás, piernas extendidas en punta de pie, saltos alternando brazos y piernas, saltos con brazos atrás, saltos con brazos adelante, salto lateral a un lado y luego al otro, salto lateral cambiando cada tres tiempos.

#### Fuerza y resistencia muscular

2. El curso se divide en cuatro equipos; frente a cada grupo hay un compañero con las piernas separadas. El primero de la hilera tiene un balón medicinal y, a la señal, corre y pasa por detrás y entre las piernas del compañero. Luego corre y pasa por detrás de la hilera. Entrega la pelota al que está primero y se ubica al final. La carrera es con tiempo y gana el equipo que realiza en forma correcta el mayor número de carreras.
3. Los alumnos se ubican a pies juntos frente a una colchoneta ubicada en forma longitudinal. Ellos saltan y caen a pies juntos, tratando de sobrepasar la colchoneta. Como motivación, el profesor puede ir alejando la colchoneta.
4. Se colocan tres colchonetas separadas entre sí a un pie de distancia. Los alumnos deben saltar tres veces en forma continua, tratando de caer siempre en las colchonetas. Se puede ir separando las colchonetas para aumentar la dificultad.
5. Completan un circuito de acondicionamiento físico de variadas estaciones:
  - saltos a pies juntos sobre una banca
  - dorsales alternando brazos y piernas sobre una colchoneta
  - flexión y extensión de brazos apoyados los pies en una banca,
  - saltar a pies juntos una valla y volver por abajo
  - abdominales en colchoneta con un balón medicinal
  - salto a pies juntos sobre cinco vallas
  - lanzamiento de pecho a una muralla con balón medicinal

#### Velocidad

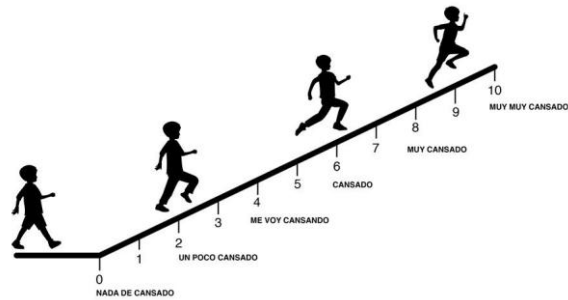
6. En una pista atlética o un espacio amplio delimitado por conos, hacen una posta: cada alumno corre a máxima velocidad para entregar un bastón al compañero, quien lo recibe, corre y lo entrega al siguiente, hasta que el último llega a la meta. Vuelven caminando y repiten tres o cuatro veces, con una pausa de 3 a 5 minutos entre una carrera y otra.

#### Flexibilidad

7. Realizan una rutina de flexibilidad en forma individual con ejercicios de movimiento de brazos hacia delante y atrás, haciendo un círculo al frente en un sentido y otro, círculos con los hombros, flexión lateral hacia el lado de la mano en la cadera, flexión lateral arqueando el cuerpo a uno y otro lado, flexión lateral con lanzamiento del brazo sobre la cabeza, flexión y rotación del tronco, flexión adelante con las piernas separadas y rotación para tocar con la mano el pie contrario. Deben ir acrecentando esta rutina hasta llegar a 10 minutos de trabajo de flexibilidad.
8. Ejecutan una variada gama de ejercicios de flexibilidad de las extremidades inferiores, sentados en forma individual, manteniendo la tensión por treinta segundos. Se recomienda: tocarse punta de pie con piernas extendidas, tocar la punta del pie extendido con una pierna flexionada y la otra extendida, con las piernas mantener al frente y tratar de tocar el suelo con la cabeza, juntar planta con planta y llevar las rodillas hacia el suelo; en la misma posición, tratar de tocar los pies con la cabeza.

### Respuestas corporales asociadas a la actividad física

- Al finalizar la clase y guiados por el docente, explican por qué fueron importantes para su cuerpo las actividades físicas practicadas, y muestran los niveles de intensidad alcanzados por medio de una escala de percepción de esfuerzo.
- El docente les explica que es importante mantener un registro de las respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico regular. Para esto, les pide que registren en su cuaderno la percepción de esfuerzo antes, durante y después del ejercicio realizado en un día del fin de semana al menos. Luego comentan lo ocurrido en clases.



Percepción de esfuerzo (Borg)