

Actividades sugeridas por el programa

Aptitud y condición física

Resistencia

1. Los estudiantes deben realizar diferentes tipos de ejercicios durante la clase: de larga duración (carrera), corta duración (saltar) y pasivos (ejercicios de respiración). Comparan las distintas frecuencias cardíacas que se dan al término de cada actividad.
2. Todo el curso se desplaza en forma continua a baja intensidad y de diferentes maneras por el espacio determinado por el docente; puede ser en marcha, trote, puntas de pie, talones, etc. El profesor guía este trabajo, comentando la importancia que tiene y en qué medida ayuda a mejorar su frecuencia cardíaca.



Fuerza y resistencia muscular

3. Se ubican en parejas. Uno se tiende en el suelo con los brazos y las piernas separados e intenta aferrarse al suelo; cuando el profesor lo indique, su compañero trata de voltearlo usando solo su fuerza. Luego se cambian los roles.
4. Se ubican en parejas, frente a frente y en punta de pies y manos. A la señal, intentan derribar a su compañero tomándolo solo de los brazos y evitando ser derribados. Luego cambian de contrincantes.



5. Frente a frente, una pareja de estudiantes se toma de los brazos y ambos tiran lo más fuerte que puedan para llevar a su compañero hasta un punto determinado previamente.

Velocidad

6. En parejas de una altura similar, a la señal deben pasar por arriba y por debajo de su compañero la mayor cantidad de veces en 30 segundos. Pasan por arriba saltando al compañero que está tendido en el suelo; para pasar por debajo, el compañero se ubica en posición cuadrúpeda y eleva las caderas, formando un puente. Luego cambian de roles y hacen un recuento.
7. Se ubican en parejas de estatura y peso similar y se identifican con los números uno o dos. A la señal, uno se sube a la espalda del compañero o lo toma por el frente con sus brazos, manteniendo quince segundos.

Flexibilidad

8. En parejas, se ayudan para realizar una correcta flexibilidad, corrigiendo postura y ayudando a mejorar su rango de movilidad articular.
9. Completan estaciones con variados ejercicios que involucren diferentes músculos del cuerpo, como abdominales, flexo-extensión de codos, dorsales, lumbares, multisaltos, aplicando además de distintas intensidades de trabajo. El profesor debe orientar e indicar qué músculos se activan en cada ejercicio.

Respuestas corporales asociadas a la actividad física

10. Al finalizar la clase, el docente pregunta: ¿por qué es importante realizar una caminata a un ritmo lento después de haber hecho un ejercicio intenso? ¿qué ocurre con la frecuencia cardíaca?



11. Saltando a la cuerda, recorren una pista trazada durante un tiempo prolongado. El docente resalta la incidencia de los saltos sobre la resistencia muscular y muestra distintos tipos de saltos que ayudan a conseguir ese objetivo.
12. El docente guía una conversación en la cual les plantea la importancia de tener una vida activa. Luego les pregunta: ¿de qué manera el ser activo los mantiene saludable física y mentalmente? ® **Ciencias Naturales**

Observaciones al docente

Al término de la actividad y como parte de la evaluación, es fundamental comentar con los niños y las niñas los logros obtenidos, preguntándoles: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron? ¿Qué fue lo fácil y lo difícil? ¿Qué variantes del juego proponen? ¿Con quién más les gustaría jugar? Ello contribuye a crear conciencia con respecto a la contribución de la educación física en su formación.