

Actividades sugeridas por el programa

Aptitud y condición física

Resistencia

1. El docente establece un circuito que busca usar todo el espacio y las oportunidades que otorga el establecimiento, como escaleras, subidas y bajadas, cancha, gimnasio y otros, reconociendo el recorrido más variado; la única exigencia es que no pueden detenerse durante doce minutos



2. En un lugar marcado con conos, realizaran una posta sin fin o continuada: el alumno que entrega se queda en el lugar del compañero y la posta termina cuando cada alumno llega a su posición original. La distancia entre uno y otro no debe ser superior a 50 metros.

Fuerza y resistencia muscular

3. Se ubican detrás de una línea con un balón medicinal y deben lanzarlo con las dos manos hacia adelante y luego hacia atrás, sobre la nuca. Cada alumno hace tres intentos y se mide el mejor. Este ejercicio se repite varias veces durante la unidad para constatar los progresos.
4. Los alumnos realizaran un circuito de acondicionamiento físico de variadas estaciones:
 - saltos a pies juntos sobre una colchoneta
 - saltos en el lugar en un pie y luego en el otro
 - abdominales en colchoneta
 - saltos con movimientos de brazos haciendo un semicírculoEjecutan el ejercicio de cada estación en 30 segundos de ejecución, descansan un minuto completan tres circuitos en total.
5. En parejas, hacen ejercicios de fuerza abdominal con un balón medicinal u otro implemento. Uno lo lanza y el compañero recibe sentado, se tiende y lanza el balón desde atrás; luego recibe sentado, se acuesta, vuelve a sentarse y lanza el balón; luego recibe el balón sentado, mantiene las piernas flexionadas en el aire y lanza el balón; luego gira con el balón a un costado y luego otro para devolverlo. La cantidad óptima es de veinte movimientos por ejercicio; después cambian de roles.

Velocidad

6. Realizan carreras de velocidad en 50 metros en varias oportunidades. El profesor controla los tiempos para verificar la superación personal de cada uno.
7. Se ubican de pie detrás de una línea de salida. A la señal, corren 5 metros a máxima velocidad hasta otra línea; deben ir y volver hasta completar 50 metros. El profesor anota el tiempo y repiten el ejercicio para tratar de superar su registro.

Flexibilidad

8. Los estudiantes se ubican de pie. A la señal, comienzan a bajar lentamente el tronco, tratando de alcanzar la punta de los pies con las manos. Mantienen la posición durante 30 segundos y suben lentamente, recordando que lo último en subir es la cabeza.



9. En forma individual, realizan una rutina de flexibilidad que incluye los siguientes ejercicios:
- apoyándose en el compañero, hacen péndulos con las piernas adelante y atrás y a un lado y otro
 - flexión lateral hacia el lado de la mano que se apoya en la cadera
 - flexión lateral, arqueando el cuerpo a uno y otro lado
 - flexión adelante con pies juntos
 - con las piernas separadas, cambian el peso de una pierna a otra, manteniendo una flexionada y la otra completamente extendida
 - con las piernas separadas, van hacia adelante y tocan el suelo con los codos entrelazados

Cada ejercicio de flexibilidad dura 30 segundos.

Respuestas corporales asociadas a la actividad física

10. Los alumnos deben subir y bajar alternativamente una banca, cajón o escalón de 30 a 40 centímetros durante cinco minutos, siguiendo un ritmo dado por el profesor. Cuando terminan, se sientan y toman la frecuencia cardiaca; al minuto y medio la toman nuevamente y comparan cómo bajó. Repiten el ciclo después de cinco minutos de pausa.
11. En una pista o en un recorrido controlado y medido, recorren 1000 metros; el profesor controla el tiempo empleado. Cuando terminan, se controlan la frecuencia cardiaca al primer minuto, al tercero y al quinto minuto y observan cómo evoluciona.