

Actividades sugeridas por el programa

Aptitud y condición física

Resistencia

1. Los estudiantes se ubican en el espacio libremente. El docente escoge a dos de ellos para que pillen a los demás con balones de espuma. pueden tocarlos con la pelota directamente o lanzarla y alcanzar a los compañeros. El que es alcanzado ayuda a pillar; para esto, se hacen pases.
2. El docente traza un circuito compuesto por seis aros y cuatro bancos (como muestra la imagen). Los alumnos forman hileras de máximo cuatro parejas frente a cada circuito. A la señal, deben saltar dentro los aros y sobre los bancos a pies juntos hasta el final, y regresan al punto de partida por un costado. La segunda pareja sale cuando la primera termine de saltar.



Fuerza y resistencia muscular

3. Se ubican libremente en el espacio propuesto para la actividad. A la señal, comienzan a correr y, cuando el docente lo señale, saltan tratando de alcanzar la máxima altura. Luego siguen desplazándose hasta que el docente dé una nueva señal.



4. Los estudiantes se ubican en tríos con una cuerda de al menos tres metros. Dos de ellos toman los extremos de la cuerda y comienzan a darle vueltas, y el tercer compañero debe saltarla mayor cantidad de veces, procurando no tocarla. Si esto ocurre, se invierten los roles.
5. Se ubican libremente en un espacio delimitado en posición cuadrúpeda. A la señal del docente, se desplazan en esa posición y a la segunda señal, realizan un salto con sus pies sin despegar las manos del suelo.



6. Se ubican de pie libremente en un espacio delimitado. A la señal, se dejan caer, apoyan sus manos en el suelo, intentan subir las piernas extendidas y se levantan. Repetir diez veces.



7. Se forman círculos de seis estudiantes tomados de las manos. Un séptimo integrante se ubica en el centro e intenta salir del círculo. Para esto, tiene que cortar la cadena formada por sus compañeros. Si lo logra, se selecciona a un nuevo alumno para que ingrese al medio del círculo.



Velocidad

8. Los estudiantes se ubican en parejas, frente a frente y separados a una distancia de unos diez metros. A la señal, uno corre rápidamente a darle la mano al otro que, cuando es tocado, corre al otro extremo lo más rápido posible. Repetir unas cinco veces.
9. Se ubican en parejas frente a frente; ambos deben tener una cola puesta en la espalda. El objetivo es que se quiten las colas, evitando que les quiten las propias.

Flexibilidad

10. Sentados, tienen que separar sus piernas y tratar de tocar el suelo con su frente sin doblar las rodillas. Se mantienen en esa posición por treinta segundos.



11. Se ubican libremente en el espacio. A la señal, se toman las manos por la espalda y realizan una flexión de tronco, tratando de tocar las rodillas con la frente. Se mantienen en esa posición por treinta segundos.



Respuestas asociadas a la actividad física

12. Al inicio de la clase, el docente explica que, cuando corren, el corazón bombea más sangre hacia los músculos que cuando están inactivos. Luego les pregunta ¿qué otras actividades físicas provocan una respuesta similar? ¿qué beneficios pueden aportar a la salud? ® **Ciencias Naturales**
13. Los estudiantes se ubican acostados uno al lado del otro a una distancia de un metro, frente a un tramo de veinte metros marcado con conos. A la señal del docente, salen a máxima velocidad. Para variar la actividad, se puede cambiar la posición de salida y empezar de rodillas, sentados o de espalda, entre otras.