

## Actividades sugeridas del Programa

### Aptitud y condición física

#### Resistencia

1. Al inicio de la actividad, el docente les explica que, cuando corren continuamente, el corazón tiene que bombear más sangre, por lo que aumenta su trabajo. Luego los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado. Cada uno debe colocarse un pañuelo simulando tener una cola. A la señal del profesor, deben intentar juntar la mayor cantidad de pañuelos, evitando que le quiten el suyo, pero si esto ocurre, pueden seguir jugando. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies) o trabajar en parejas. Al finalizar, el docente les pregunta qué ocurrió con su corazón cuando estuvieron ejecutando la actividad.



2. Al inicio de la actividad, el docente explica que su ritmo de respiración y su agitación aumentan cuando realizan actividades continuas. Luego se ubican libremente en un espacio determinado. El profesor selecciona a dos alumnos que deben alcanzar los demás. El que sea tocado, se toma de la mano con su compañero y siguen pillando, hasta cuando formen un cuarteto se dividen en parejas. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies). Al finalizar, comparan cómo cambió el ritmo de respiración y la agitación cuando corrían o saltaban en un pie.
3. Los alumnos se ubican libremente en el espacio. A la señal del docente, comienzan a desplazarse de diferentes formas, saltando a pies juntos, en un pie, corriendo o caminando.



#### Resistencia y fuerza muscular

4. Agrupados en parejas, se ubican espalda con espalda. Luego, tienen que bajar y subir en forma controlada sin separar sus espaldas, aumentando la velocidad del movimiento. Al finalizar la actividad, el docente les pregunta ¿en qué momento de la actividad se sintieron más cansados?
5. El docente los invita a ubicarse en posición cuadrúpeda libremente en un espacio determinado. A su señal, deben desplazarse corriendo por el espacio en diferentes direcciones y con distintas velocidades.

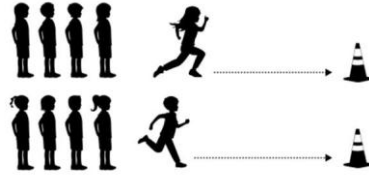


#### Velocidad

6. Los estudiantes se ubican en parejas frente a frente. Uno se pone un pañuelo simulando tener una cola y el compañero trata de quitársela. Cuando lo logra, se invierten los roles.



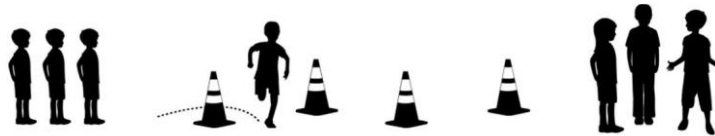
7. Se agrupan en hileras de cinco integrantes como máximo. Frente a cada hilera se traza un trayecto de cinco metros con un cono. A la señal del docente, el primero de cada hilera corre lo más rápido posible para tocar el cono y volver a la hilera. Al llegar, toca la mano de siguiente compañero para que realice el recorrido y así sucesivamente. Cuando todos hayan corrido, el profesor les pregunta qué ocurrió con su corazón cuando corrían a velocidad máxima.



8. Se ubican en hileras de cinco integrantes como máximo. Frente a cada la hilera, se traza un trayecto de diez metros y en el centro se ubica un cono. A la señal del docente, el primero de cada hilera debe correr hasta el centro y luego comienza a saltar con los pies juntos hasta completar el trayecto. Una vez que terminen, los segundos de cada hilera ejecutan el ejercicio y así sucesivamente. Al término de la actividad, el profesor les pregunta qué ocurrió con su corazón cuando corrían y saltaban.



9. Se ubican en hileras de cinco integrantes máximo. Frente a cada la hilera se instalan cinco conos en forma de zigzag. A la señal del profesor, el primero de cada hilera debe correr entremedio de los conos lo más rápido posible. Cuando terminan, los segundos de cada hilera ejecutan el ejercicio y así sucesivamente. Al término de la actividad, el profesor les pregunta qué ocurrió con sus músculos cuando corrían a velocidad máxima.



### Flexibilidad

10. Los estudiantes se ubican de pie con los pies juntos. A la señal, deben bajar el cuerpo sin flexionar las piernas y tomándose las piernas por detrás, y mantener la posición por 30 segundos.
11. Los estudiantes se sientan con las piernas juntas. A la señal, tratan de llegar lo más adelante que alcancen con sus manos y mantienen esa posición por 30 segundos.



### Respuestas corporales provocadas por la actividad física

12. Mediante una conversación guiada por el docente, identifican actividades físicas que pueden aumentar sus pulsaciones, velocidad, fuerza y flexibilidad.



13. Guiados por el profesor, observan fotografías de personas que realizan ejercicio físico (por ejemplo: un atleta, un futbolista, un basquetbolista). El docente les pregunta ¿cómo creen que se han preparado para ser deportistas de alto nivel? Ellos mencionan los ejercicios que debieron realizar y las respuestas corporales provocadas.