

Actividades sugeridas por el programa

Resistencia

1. Se ubican frente a una escalera del establecimiento, uno detrás del otro, la suben corriendo por el costado derecho y bajan por el otro lado. La actividad dura tres minutos y luego se da una pausa de descanso de un minuto.



2. Realizan actividad física de alta intensidad (trote prolongado, circuitos). Luego son capaces de cuantificar su cansancio según una escala de percepción de esfuerzo.
3. Se ubican en hileras de cuatro estudiantes. A la señal del profesor, corren diez metros con un cono en la mano, vuelven lo más rápido posible, entregan el cono a otro compañero y así sucesivamente por un periodo de cinco minutos.

Fuerza y resistencia muscular

4. Se ubican en parejas, a una distancia de unos tres metros aproximadamente, con un balón medicinal. Intentando alcanzar al compañero, le lanzan la pelota de diversas formas: desde arriba, abajo, con una mano, con la otra mano.
5. En parejas, cada uno dentro de un círculo, se toman de las manos y tratan de sacar al compañero de su espacio. Luego cambian de pareja.

Flexibilidad

6. Se sientan con las piernas separadas y extendidas y flectan el tronco hacia adelante con los brazos extendidos, apoyando las manos en el suelo lo más lejos posible.



7. Se ubican libremente por 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 30 segundos.

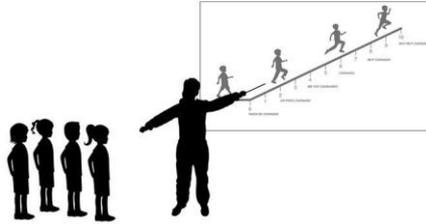


Velocidad

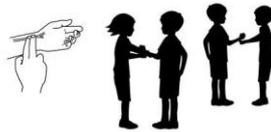
8. El curso se ubica a un lado del espacio delimitado. El profesor coloca marcas a cinco y diez metros de distancia. Los alumnos deben correr y tocar la primera línea y volver, y luego llegar a la segunda línea en el menor tiempo posible. Al finalizar, se da un tiempo de dos minutos para realizar una caminata de recuperación. Se mide la frecuencia cardiaca al inicio y al final de la actividad.
9. Se divide al curso en grupos entre cuatro a seis alumnos formados en hileras; cada alumno tiene un número asignado por el docente. Se traza una línea a diez metros de cada hilera. El profesor dice un número y los alumnos correspondientes deben correr rápidamente hacia la línea y volver; es importante que todos hagan el ejercicio. Luego les pregunta ¿qué pasó con la frecuencia cardiaca y respiratoria?
10. Forman hileras de cuatro integrantes. Frente a ellos hay tres conos en diagonal a una distancia de cinco metros entre sí. Los alumnos corren a máxima velocidad hacia los conos y luego vuelven a la hilera. La actividad dura cinco minutos.

Respuestas corporales asociadas a la actividad física

11. Al inicio de la clase, el docente explica que una de las formas de medir la intensidad del ejercicio es la dificultad de hablar. Cuando la actividad es más intensa, esa dificultad aumenta. Al término de la sesión, el docente les pregunta en qué momento sintieron su mayor esfuerzo.



12. Al inicio de la actividad, el docente recuerda cómo tomar la frecuencia cardíaca. En parejas, registran la frecuencia cardíaca luego de trotar tres minutos. Comparan las frecuencias y tratan de justificar sus resultados, guiados por el docente. © **Ciencias Naturales**



13. El docente les explica que los ciclos de la respiración se llaman "frecuencia respiratoria" y se miden durante un minuto; para esto, se debe contar las veces que inspiramos y expiramos en el tiempo señalado de forma separada. Los estudiantes se ubican en parejas con compañeros de similares características detrás de una línea. El docente cuenta un minuto en voz alta y uno de los estudiantes cuenta los ciclos respiratorios de su compañero en ese lapso. A la señal, el que fue evaluado sale a máxima velocidad hacia el otro extremo y vuelve donde su compañero, quien mide nuevamente el ciclo respiratorio en un minuto. Luego intercambian roles y comparan sus frecuencias respiratorias. © **Ciencias Naturales**
14. Los estudiantes se tienden en el suelo y el docente les cuenta una historia para que imaginen que están en un lugar tranquilo y relajado; por ejemplo: en el campo, recostados en el pasto, escuchando los sonidos de los árboles. Cada cierto tiempo les pide que inspiren en dos tiempos y exhalen en dos tiempos. Las variaciones pueden ser los tiempos de inhalación y de exhalación.