

## Actividades sugeridas por el programa

### Aptitud y condición física

#### Resistencia

1. Se forman hileras de cuatro estudiantes. A la señal, corren manteniendo la hilera. Cuando el docente lo señale, el último pasa a la primera ubicación y así sucesivamente. Mantienen la carrera durante cinco minutos por lo menos.
2. Ejecutan variados ritmos de carrera continua en una misma distancia, controlando la frecuencia cardíaca. El docente, brevemente explica que por medio de la frecuencia cardíaca, se puede determinar los avances que se logran. Uno de los efectos del ejercicio es que disminuya la frecuencia cardíaca de reposo y en ejercicio.

#### Fuerza y resistencia muscular

3. Los estudiantes se forman en círculo (ronda) en grupos de 6 tomados de las muñecas (tomada trapecista). Se coloca un cono al centro y a la señal del profesor, cada integrante tira hacia atrás, intentando que un compañero toque el cono con su cuerpo. Se repite el juego cinco veces, cambiando la disposición de los alumnos.
4. Forman grupos de seis estudiantes, cada grupo con una colchoneta en un extremo de la cancha. Uno de ellos se instala sobre la colchoneta, los compañeros deben trasladarlo hacia el otro extremo y regresar al punto de partida. Luego van invirtiendo roles.

#### Velocidad

5. Un compañero trota hacia atrás mientras el otro, delante de él, lo hace hacia delante, pero con los ojos cerrados, los brazos estirados hacia adelante y las palmas de las manos hacia arriba. Cuando el que trota hacia atrás da una palmada con las dos manos a su compañero, se gira y corre a toda velocidad. El de atrás abre los ojos y lo persigue.
6. Los estudiantes se organizan en parejas de altura similar. A la señal, uno pasa por arriba y por debajo del otro la mayor cantidad de veces en 30 segundos. Para pasar por arriba, salta sobre su compañero que está en el suelo en posición cuadrúpeda y para pasar por abajo, el compañero forma un puente apoyado en manos y pies y elevando las caderas. Luego se cambian los roles y se hace un recuento.



#### Flexibilidad

7. De pie, tratan de tocar la punta de sus pies sin flexionar las rodillas. Mantienen la posición durante 30 segundos.
8. Ejecutan una serie de ejercicios de flexibilidad:
  - sentados con las piernas separadas y flexionadas y las plantas de los pies en el suelo, inclinan el tronco hacia adelante con las manos en el suelo, tratando de llegar lo más lejos posible; mantienen durante 20 segundos.
  - sentados con las piernas cruzadas, llevan las manos hacia adelante y al suelo, lo más lejos posible y mantienen la posición por 30 segundos.



### Respuestas corporales asociadas a la actividad física

9. El docente les explica que es importante mantener un registro de las respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico regular. Para esto, les pide que registren en su cuaderno la frecuencia cardíaca antes, durante y después del ejercicio que realicen al menos un día del fin de semana. Luego comentan en clases lo ocurrido.
10. Se ubican en parejas. A la señal, uno saltar quince veces a pies juntos y, cuando termine, el compañero le toma el pulso durante quince segundos y lo multiplica por cuatro. Luego se invierten los roles. ® **Matemática**



11. Los estudiantes se ubican en tríos. A la señal del docente, dos deberán correr hacia el otro extremo lo más rápido posible, mientras que el otro compañero tendrá la escala de percepción de esfuerzo y se las mostrara cuando lleguen y compararan cual es el nivel percibido por cada uno de los integrantes. Luego se invierten los roles.
12. El docente les explica lo importante que es llevar un registro de su frecuencia cardíaca para mantener un control de los niveles de intensidad del ejercicio físico. Luego se ubican en parejas. Uno se tiende de espaldas (posición decúbito supino) durante dos minutos. Después, el compañero le toma la frecuencia cardíaca. El que estaba en el suelo se levanta y el otro le vuelve a medir la frecuencia; comparan los resultados y los anotan en una hoja de registro. Luego invierten los roles.

	Acostado	De pie
<b>Pulso en 15 segundos</b>		
<b>Frecuencia cardíaca (lat/min)</b>		

#### Observaciones al docente

Hay que recordarles que una de las formas de medir y controlar la intensidad del ejercicio físico es por medio del pulso. Se sugiere medir la frecuencia cardíaca por el pulso radial.