

## Actividades sugeridas del Programa

### Aptitud y condición física

#### Resistencia

1. Los estudiantes se distribuyen libremente en un espacio determinado. A la señal del docente y durante 30 segundos, comienzan a tocar la mayor cantidad de partes del cuerpo de sus compañeros que el profesor mencione, al mismo tiempo que evitan ser tocados. Esas partes pueden ser pierna derecha, rodilla izquierda, pie derecho, entre otras.
2. 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

3. El docente invita a los estudiantes para que formen parejas. Uno de ellos representa un maniquí que adopta las posiciones que su compañero quiera. Después de tres minutos, cambian de roles. Al término de la actividad, el profesor pregunta: ¿qué otras posiciones podemos adoptar con el compañero?
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 profesor los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado, mientras equilibran un aro en posición vertical sobre una mano, primero con la mano derecha y luego con la izquierda. Deben repetirlo varias veces.
6. Organizados en parejas, uno se ubica boca arriba (decúbito supino) y el otro de pie. Se toman de una sola mano y el que está de pie tiene que levantarlo al que está tendido. Cuando se levante, cambian de rol. Pueden ir variando con diferentes parejas para ver con cuál fue más difícil.
7. Acostados en el suelo (decúbito supino), con las palmas de la mano hacia abajo, empujan con el brazo fuertemente contra el suelo e identifican qué ocurre con su cuerpo. Al finalizar la actividad, el docente les pregunta respecto de la experiencia.
8. Dentro de un aro, se agrupan en tríos tomados de los hombros. A la señal, deben subir el aro hasta pasarlo por encima de sus hombros sin utilizar las manos. El primer equipo que lo logre cinco veces, gana.

#### Velocidad

9. Los estudiantes se ubican en un extremo de la cancha. A la señal, deben correr lo más rápido posible hacia el otro extremo. Deben repetirlo cinco veces.
10. Se ubican libremente por el espacio. Comienzan a desplazarse, trotando por el espacio delimitado. A la señal del docente, se desplazan lo más rápido posible y después vuelven al ritmo del trote.

#### Flexibilidad

11. Los estudiantes se ubican de pie con los pies juntos. A la señal, deben bajar el tronco sin flexionar las piernas y tomándose las piernas por detrás, y mantener la posición durante 30 segundos.
12. Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal, deben desplazarse al ritmo que el profesor determine. Al término de la actividad, el docente les pregunta cuándo sintieron que el corazón aumentó su trabajo.

### **Respuestas corporales provocadas por la actividad física**

13. Se ubican libremente en un espacio determinado. El profesor elige a siete estudiantes para que persigan con una pelota de papel en la mano al resto del curso: deben intentar tocarlos sin lanzar la pelota. Quienes sean pillados deben quedarse en un pie y un compañero los puede liberar, tocándoles la espalda. Termina el juego cuando todos son pillados. Para finalizar, el docente pregunta: ¿qué pasó con su respiración y su forma de hablar? ¿de qué otra forma podemos hacer la actividad más intensa? ¿de qué otra forma se podría liberar al compañero?
14. Se ubican en hileras de cinco estudiantes. Frente a cada una se colocan cinco conos en forma lineal a unos tres metros del punto de partida y separados entre sí por 40 centímetros. A la señal del docente, deben correr y saltar lo más rápido posible los conos. Una vez que terminen, los segundos de cada hilera ejecutan el ejercicio y así sucesivamente. Al terminar, el docente les pregunta ¿qué pasó con su ritmo de respiración mientras participaba en el juego?
15. Los estudiantes se ubican en parejas. Uno debe mantener el equilibrio en un pie mientras el compañero intenta que pierda la posición con una mano. Luego se invierten los roles.

