

Actividades sugeridas del Programa

Aptitud y condición física

Resistencia

1. Al inicio de la unidad, el docente les explica la manera correcta de medir la frecuencia cardíaca. El método consiste en tomar el pulso radial durante 15 segundos y multiplicar el resultado por cuatro para obtener la frecuencia cardíaca por minuto. ® **Matemática**



2. Los estudiantes ejecutaran variados ritmos de carrera continua en una misma distancia. Por medio del control de la frecuencia cardíaca, determinan sus avances: su frecuencia cardíaca en reposo debe disminuir a lo largo del trabajo en la unidad.
3. El docente los invita a trotar en un recorrido establecido durante un tiempo que variará entre 7 y 9 minutos. Luego repiten el recorrido en un tiempo menor. Antes y después de la actividad, organizados en grupos o individualmente, se controlan y registran las frecuencias cardíaca y respiratoria. Guiados por el docente y basados en los registros, reflexionan sobre las alteraciones de ambas frecuencias durante el ejercicio. ® **Ciencias Naturales**

Fuerza y resistencia muscular

4. Se forman en círculos en grupos de seis estudiantes; uno de ellos se ubica al medio con una cuerda de aproximadamente un metro y medio. Cuando el profesor lo indique, el estudiante del centro gira, dando vuelta la cuerda, y los demás saltan para que la cuerda no los alcance. Cuando toca a alguien, se invierten los roles.



5. Forman grupos de seis estudiantes en un extremo de la cancha; cada grupo tiene una colchoneta. Uno de los estudiantes se ubica sobre la colchoneta y los compañeros deben trasladarlo hacia el otro extremo y regresar al punto de partida. Luego invierten roles.
6. Se sientan en parejas, espalda contra espalda. En esa posición deben elevarse y descender sin la ayuda de las manos unas cinco veces. Luego cambian de pareja.



Velocidad

7. Se ubican en parejas a dos metros de distancia entre cada compañero. A la señal, el que está atrás debe tratar de tocar a su compañero. Pueden hacer diferentes formas de salida: de pie, de rodillas, sentados, acostados boca abajo, de espaldas.



8. Se ubican en parejas de altura similar. A la señal, pasan por arriba y por debajo del compañero la mayor cantidad de veces en 30 segundos. La manera se pasar por arriba es saltar a su compañero que se encuentra en posición cuadrúpeda en el suelo y la

manera de pasar por abajo es que el compañero forme un puente en la misma posición y con las caderas elevadas. Luego cambian los roles y hacen un recuento.



Flexibilidad

9. Se sientan frente a frente en un espacio determinado. Con las extremidades inferiores separadas sin flexionar las rodillas, juntan las plantas de los pies con su compañero, se toman de las manos y se balancean de adelante hacia atrás; repiten el movimiento 20 veces.



10. Se sientan con las piernas separadas. A la señal, flectan el tronco y tratan de tomar el tobillo derecho con ambas manos. Mantienen la posición por 30 segundos y van hacia el otro tobillo. Repiten el ejercicio dos veces.



Respuestas corporales asociadas a la actividad física

11. Saltan una cuerda en un recorrido previamente establecido durante un tiempo prolongado. Guiados por el docente, analizan el impacto de los saltos continuos en la resistencia muscular y en la cardiovascular. Conocer otras formas de salto que cumplan los mismos objetivos (saltos a pie juntos con desplazamiento hacia adelante, salto alternando el pie de apoyo). Al finalizar, el profesor pregunta qué otras actividades físicas provocan las mismas respuestas.
12. El docente les pide elaborar en parejas una escala de percepción de esfuerzo en una cartulina. Hacen carreras de distintos ritmos y determinan que niveles de la escala alcanzaron con las diferentes intensidades. **@ Artes Visuales**
13. El curso se distribuye en cuatro estaciones: una de trabajo de resistencia, otra de fuerza, otra de velocidad y otra de flexibilidad. Al término de cada estación, reconocen los niveles alcanzados según la escala de percepción de esfuerzo. El tiempo de ejecución es de cinco minutos por estación, luego rotan. Guiados por el docente, discuten sobre la acción de los ejercicios prolongados en la musculatura y en la fatiga muscular.
14. Durante la clase, hacen distintos ejercicios de larga duración (carrera), corta duración (saltar) y pasivos (ejercicios de respiración), y comparan las frecuencias cardiacas al terminar cada actividad.