

### **PROPÓSITO:**

Diseña y participa en esquemas de movimiento siguiendo parámetros.

### **MOTIVACIÓN:**

Reconocimiento del grupo, presentación de la docente y de los estudiantes. Llamado a lista, reglas y pautas que se deben manejar dentro de la clase, además de ello se presentarán los temas a desarrollar durante el periodo escolar.

### **EXPLICACIÓN:**

Es importante realizar actividades de integración con el fin de brindar motivación a partir de juegos. Se explica a los estudiantes que es importante saber si los pies están en buenas condiciones para correr. Por lo tanto se solicita que se haga un ejercicio tomando la huella con talco blanco sobre una cartulina negra, la huella resultante nos indica si la persona puede correr y apoyarse con facilidad o dificultad. Así como la posible condición temprana del pie plano.

### **EJERCICIOS:**

Las actividades de resistencia o aeróbicas, aumentan el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón. Estas actividades le ayudan a mantenerse saludable y a mejorar su condición física, y le ayudan a hacer las tareas que tiene que hacer todos los días. Los ejercicios de resistencia aumentan la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio. También retrasan o previenen muchas enfermedades que son comunes en los adultos mayores, tales como la diabetes, el cáncer del colon y el cáncer del seno, las enfermedades cardíacas y otras. Las actividades físicas que desarrollan la resistencia incluyen:

- Caminar rápido
- Trabajar en el jardín (cortar el césped, rastrillar las hojas)
- Bailar
- Trotar
- Nadar
- Andar en bicicleta
- Subir escaleras o escalar colinas

Se propone a los estudiantes escoger dos (2) de estas actividades y grabar su realización en un clip de vídeo, como evidencia del desarrollo de la resistencia física en casa.

### **EVALUACIÓN:**

Charla final en la cuál se expondrá el objetivo de la sesión. Estiramiento céfalo-caudal.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

Zamora, J. (2010) Manual de la enseñanza técnico-metodológica del atletismo. Nivel primario. Guatemala: Idetec.

<https://www.nia.nih.gov/espanol/buena-condicion-fi...>