

### **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.

### **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...>