

## APRENDO A REALIZAR EJERCICIOS PARA INICIAR Y FINALIZAR LA PRACTICA DE UN DEPORTE U OTRA ACTIVIDAD FISICA

**INVITACION:** Antes y después de practicar un deporte u otra actividad física, es indispensable realizar un particular tipo de ejercicios para preparar el cuerpo y así evitar lesiones, dolores musculares y otras complicaciones posteriores.

Esta guía me invita a conocer y a realizar algunos de esos ejercicios de inicio y de término.

*Hago con cuidado y limpieza cada actividad que realizo. La señal de que realmente quiero aprender, es mi preocupación por la obra bien hecha.*



*Si alguno de mis compañeros no aprende, ninguno de nosotros ha aprendido.*



### 1. LO QUE YA SABEMOS SOBRE EL TEMA



Con el curso y la profesora o profesor, respondemos dos o más de las siguientes preguntas:

- Un jugador de fútbol que ha estado en la banca y va a entrar a la cancha a reemplazar a un compañero hace algunos ejercicios. ¿Qué ejercicios hace? ¿Por qué creemos que hace esos ejercicios?
- ¿Hemos quedado con dolores al cuerpo después de realizar algún deporte u otra actividad física? ¿Por qué creemos que se produjeron esos dolores?
- ¿Qué pasa con las palpitaciones del corazón cuando uno corre?

## 2. EN GRUPO OBSERVAMOS Y EJECUTAMOS EJERCICIOS PREPARATORIOS

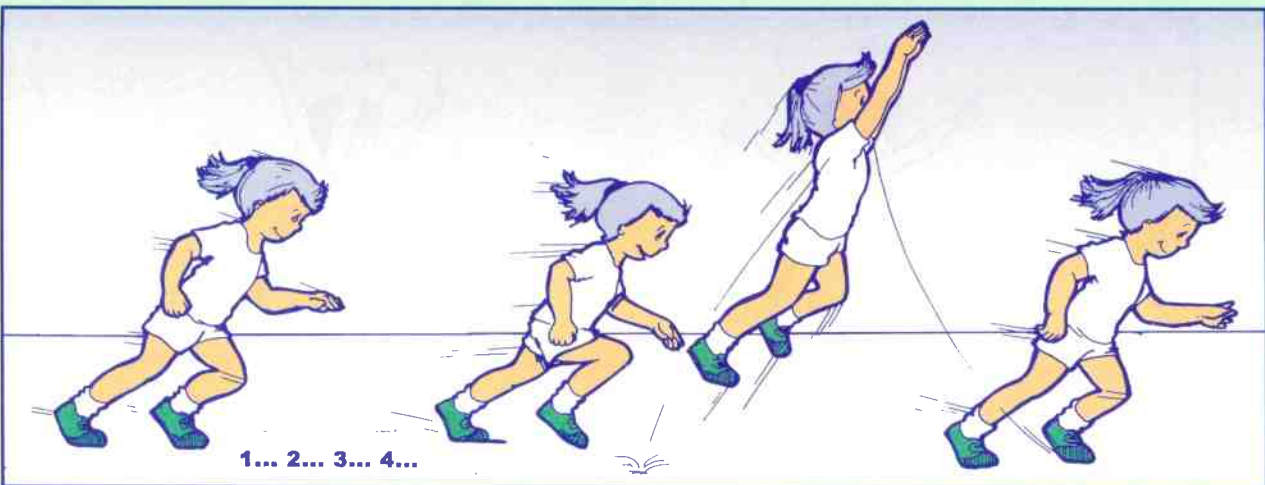


Me reúno con cuatro compañeros:

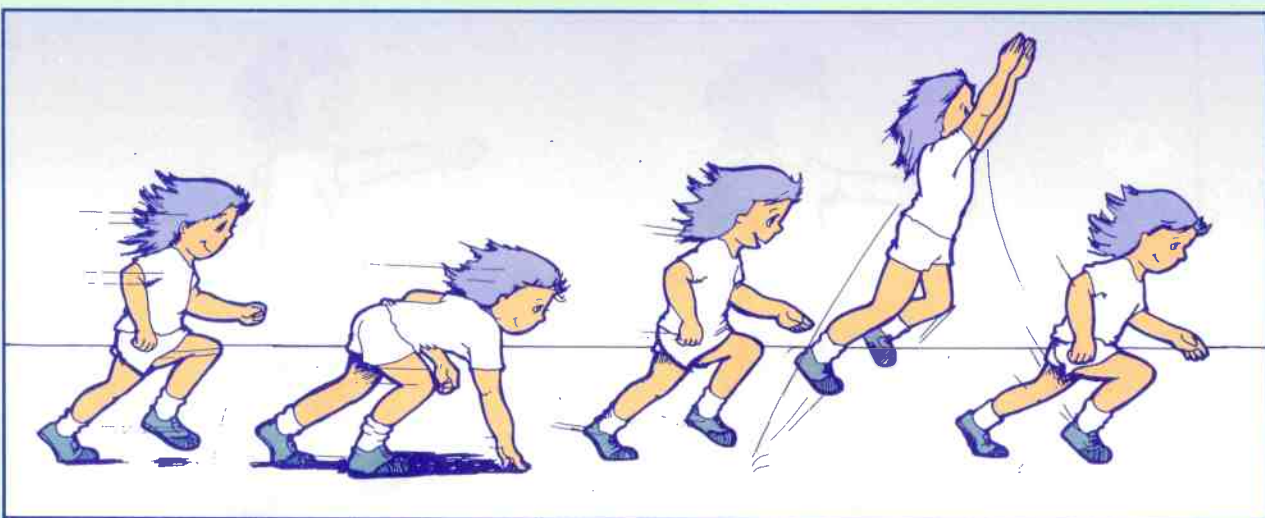
- a) Observamos los ejercicios que aparecen en las ilustraciones.
- b) Realizamos cada uno de ellos para asegurarnos que hemos entendido cómo hacerlos.

### EJERCICIOS PREPARATORIOS

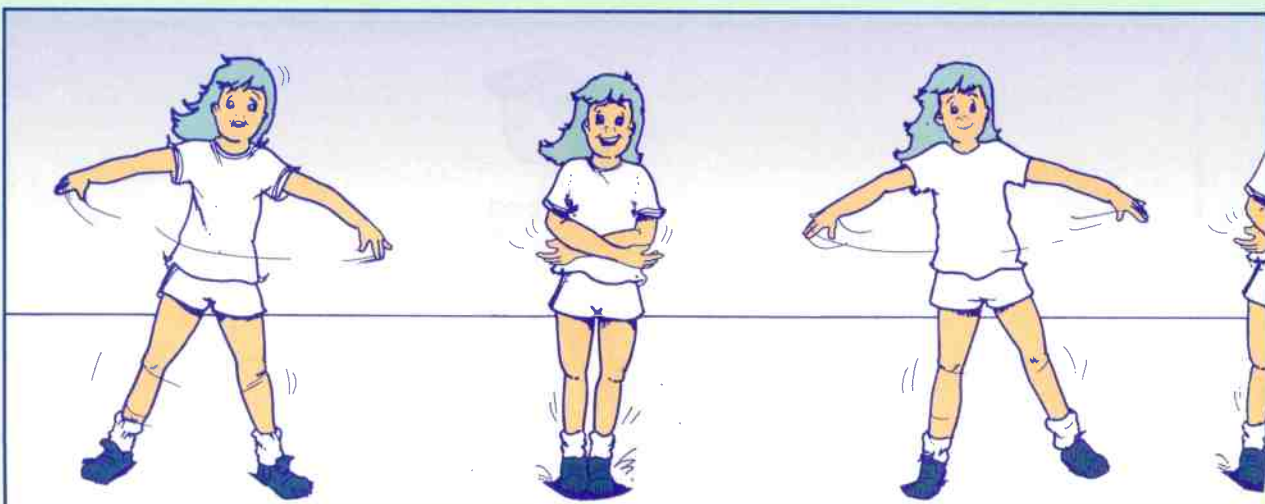




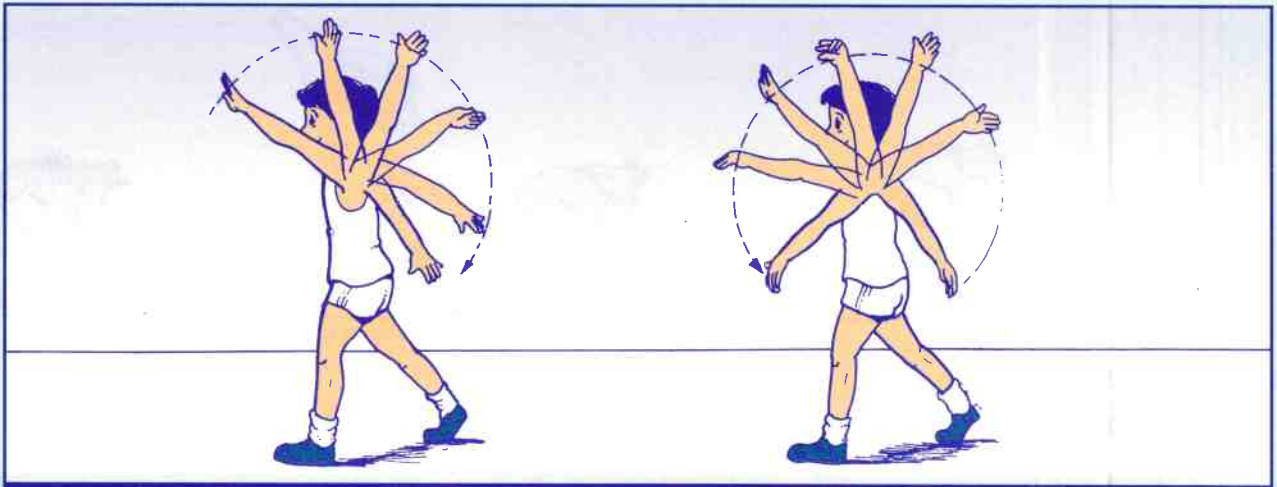
**3. Trotar y cada cuatro pasos, saltar hacia arriba estirándose.**



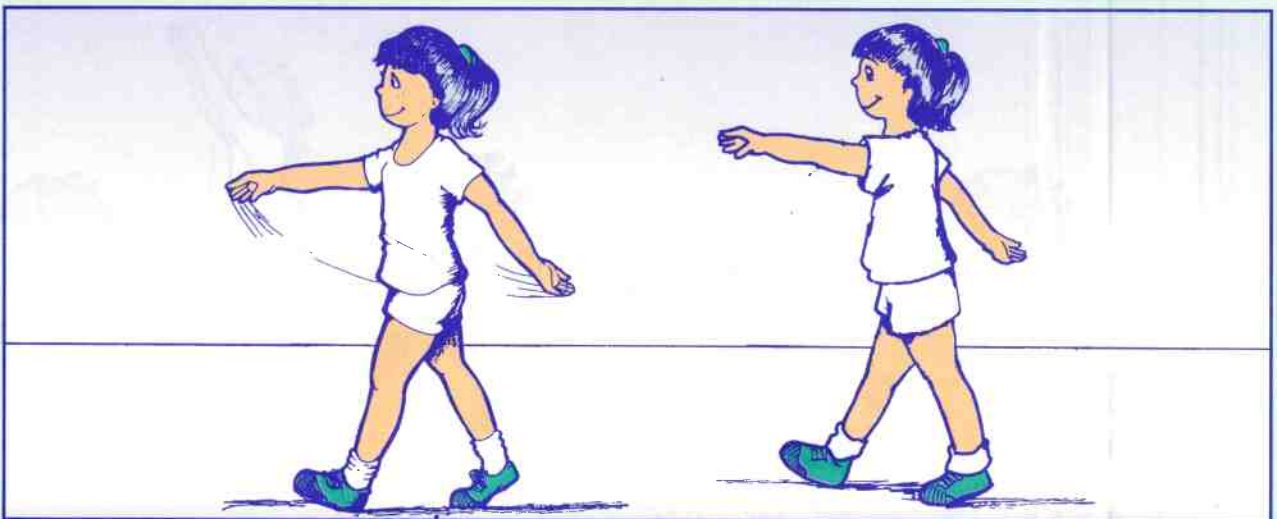
**4. Trotar y cada cierto tiempo tocar el suelo y saltar hacia arriba.**



**5. Galope lateral, cruzando y abriendo los brazos.**



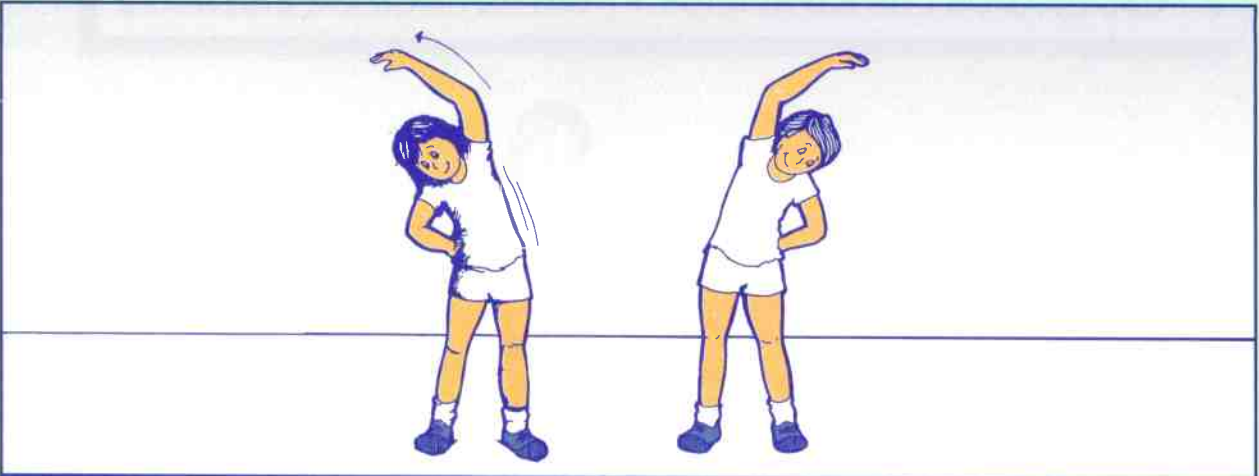
6. Caminar girando los brazos hacia atrás y luego hacia adelante.



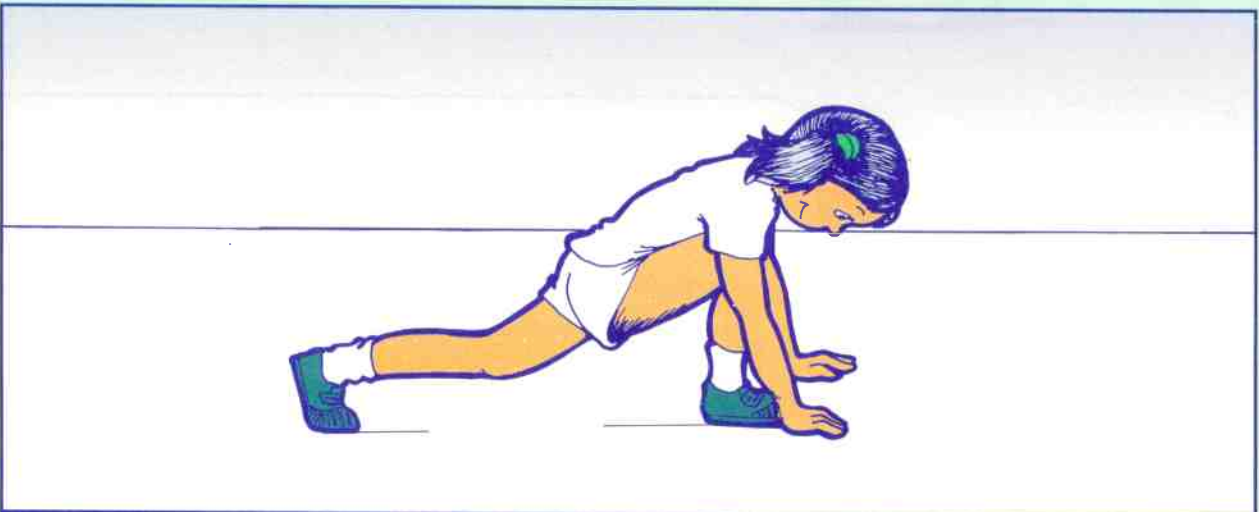
7. Caminar con movimiento alternativo de brazos por delante de arriba hacia abajo y viceversa.



8. Trotar levantando las rodillas.



9. Ejercicios de elongación de las extremidades superiores.



10. Ejercicios de elongación de las extremidades inferiores.



11. Ejercicios de torsiones de tronco.

### 3. PRACTICAMOS LOS EJERCICIOS Y COMPARTIMOS EXPERIENCIAS



1. Es bueno hacer algunos de estos ejercicios, a lo menos, por cinco minutos antes de iniciar cualquier actividad física. Ellos nos ayudan a preparar los músculos para el ejercicio; así, evitamos riesgos de lesiones o daños musculares.
2. Estos ejercicios nos ayudarán, también, a aumentar lentamente las pulsaciones del corazón. Debemos llegar a tener 120 ó 130 pulsaciones por minuto.

Con mi grupo:

3.1 Cada uno escoge 5 de los ejercicios de preparación propuestos .

- a) Ejecutamos los ejercicios escogidos. Nos corregimos entre todos hasta que los hagamos bien.
- b) Cada uno practica, durante 5 minutos, los ejercicios que escogió.
- c) Cumplido el tiempo, cada uno se mide las pulsaciones que tiene. Las anota en su cuaderno o las recuerda para informársela a la profesora o profesor.

No debo tener más de 130 pulsaciones por minuto.



¿Cómo me mido las pulsaciones?

Puedes hacerlo así (poniéndose dedo índice en el cuello)



También se puede así (poniendo dedo índice en la muñeca)  
Tienes que sentir los latidos del corazón.  
Cuando ya sientes las pulsaciones, cuentas cuántas tienes en un minuto.

¿Te ayudo?



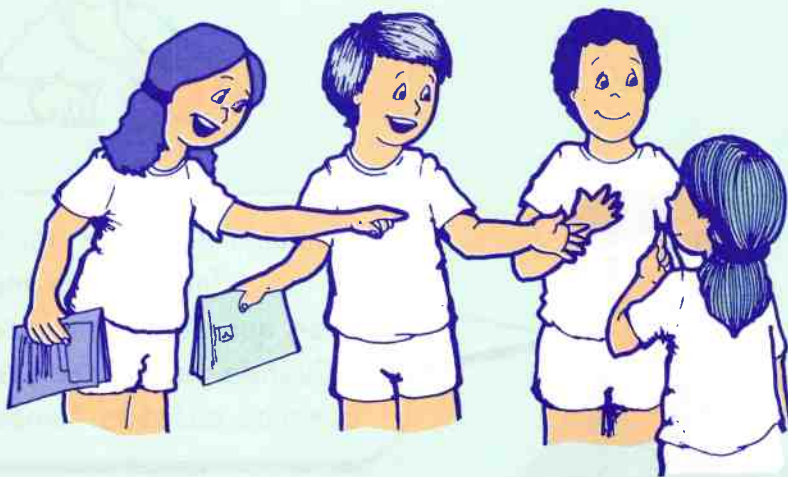
### 3.2 Comento con mi grupo:

- a) Los ejercicios que me resultaron más fáciles de realizar.
- b) Los ejercicios que me resultaron más difíciles.
- c) Por qué es bueno para nosotros practicar ejercicios al iniciar alguna actividad física.

En una hoja entregamos a la profesora o profesor:

- los comentarios sobre los ejercicios
- las pulsaciones por minuto que tenía cada uno al terminar los cinco minutos de ejercicios.

## 4. PREPARAMOS Y PRESENTAMOS UNA RUTINA DE EJERCICIOS PREPARATORIOS



### 4.1 Preparamos una rutina de cinco minutos de ejercicios preparatorios, es decir:

- a) Acordamos los ejercicios que vamos a hacer
- b) El número de veces que lo vamos a repetir o el tiempo que vamos a practicar cada ejercicio; por ejemplo: vamos a repetir 10 veces el ejercicio 5, a trotar 1 minuto, etc.
- c) La secuencia, es decir, el orden en que vamos a practicar los ejercicios

Si deseamos, podemos elegir una música adecuada para realizar la rutina.



#### 4.2 Practicamos la rutina acordada:

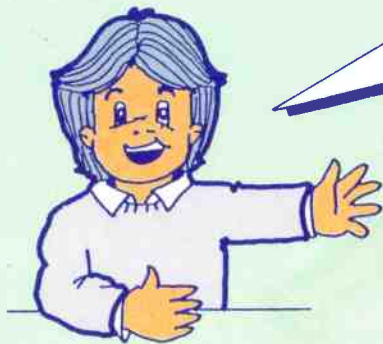
- a) Uno de nosotros hace de monitor para guiar al grupo.
- b) Cuando estamos seguros, mostramos nuestra secuencia de ejercicios a la profesora o profesor.

### 5. EN GRUPO OBSERVAMOS Y EJECUTAMOS EJERCICIOS DE TERMINO

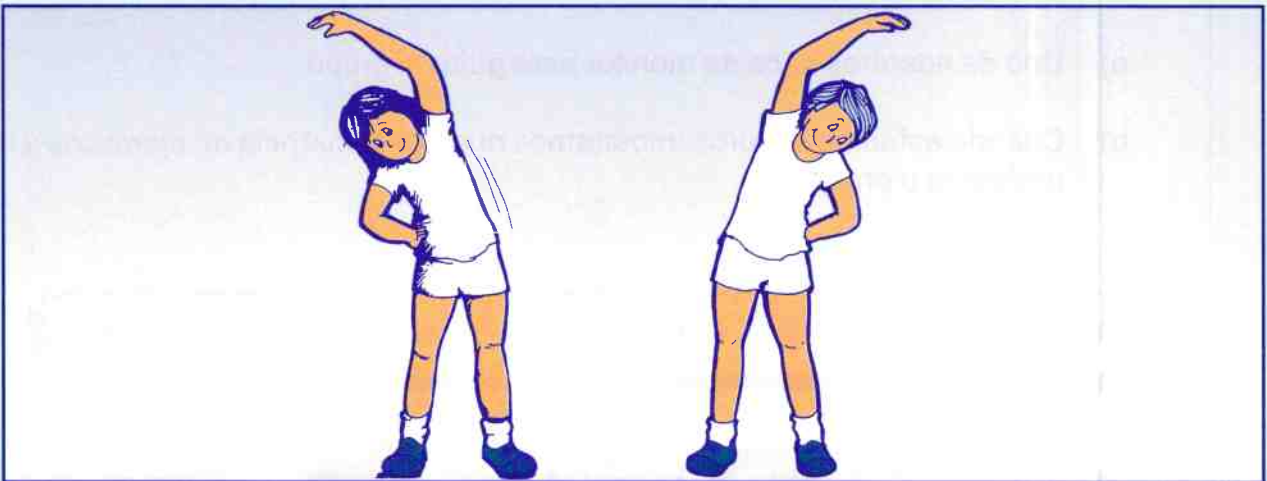


Ahora, tenemos que bajar lentamente las pulsaciones del corazón. Y relajar los músculos del cuerpo.

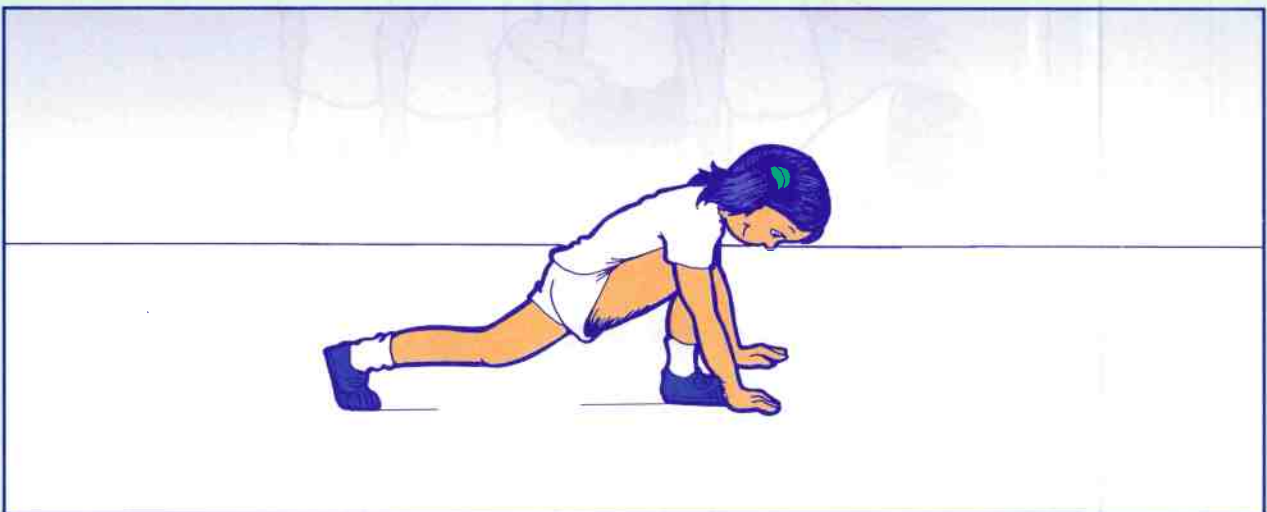
- a) Con mi grupo observamos los ejercicios que aparecen a continuación:
- b) Realizamos cada uno de ellos para asegurarnos que hemos entendido cómo hacerlo.



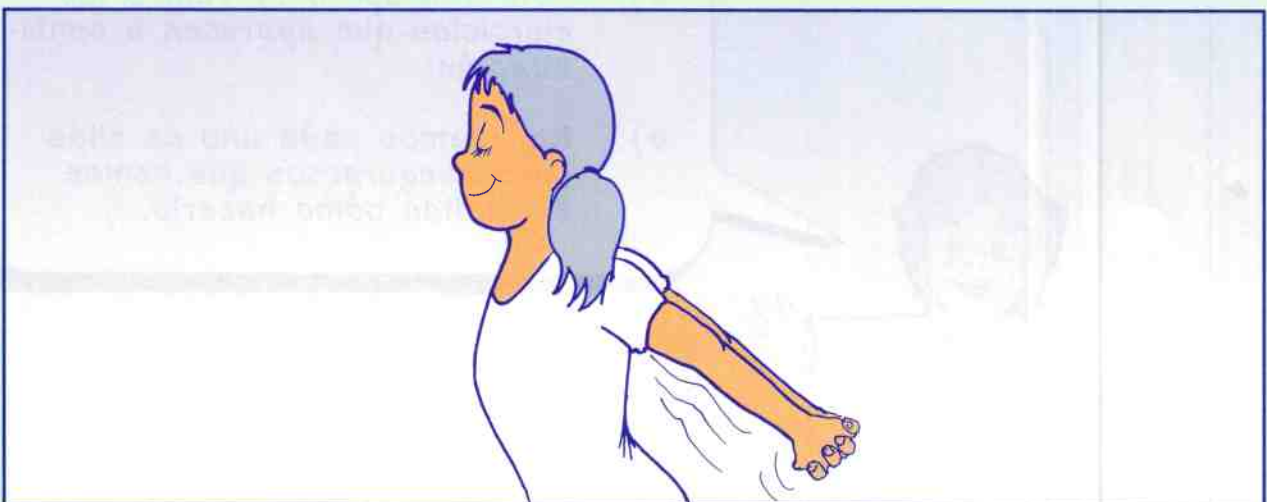
## EJERCICIOS DE TERMINO



**a) ejercicios de elongación de las extremidades superiores**



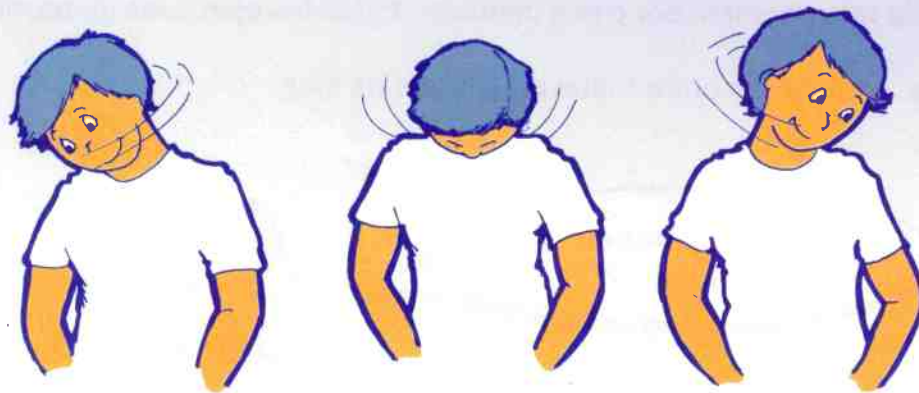
**b) ejercicios de elongación de las extremidades inferiores**



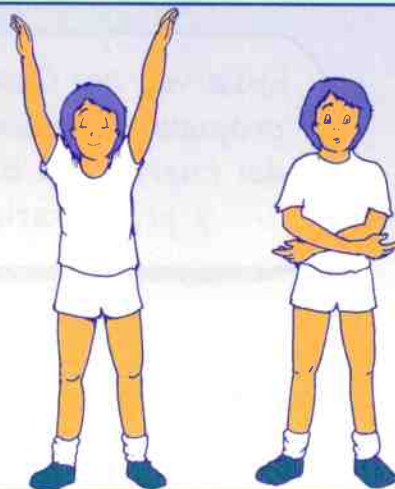
**c) ejercicios de relajación de hombros**



**d) ejercicios de relajación de tronco**

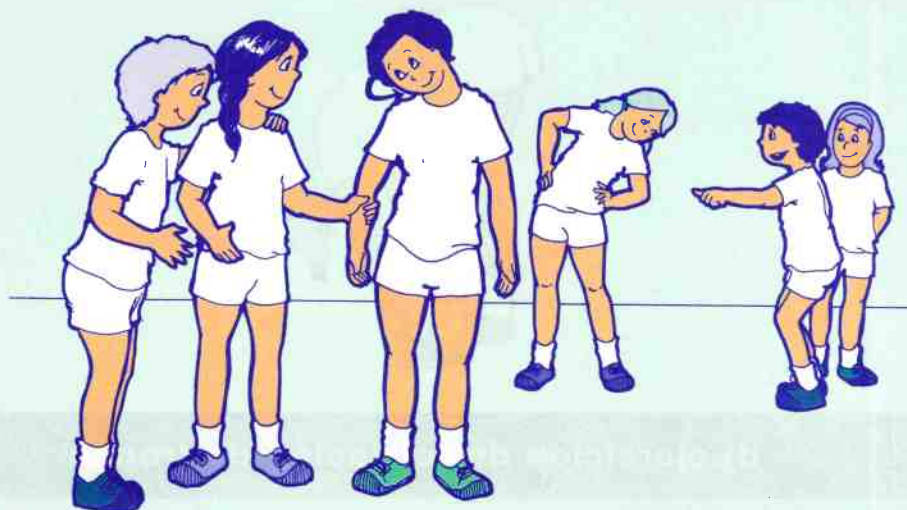


**e) ejercicios de relajación de cuello**



**f) ejercicios respiratorios de relajación**

## 6. PRACTICAMOS LOS EJERCICIOS DE TERMINO Y COMPARTIMOS EXPERIENCIAS



Con mi grupo de trabajo:

6.1 Cada uno practica, por cinco minutos, todos los ejercicios de término propuestos

Nos corregimos entre todos para hacerlos bien.

¿Podemos escoger sólo algunos?



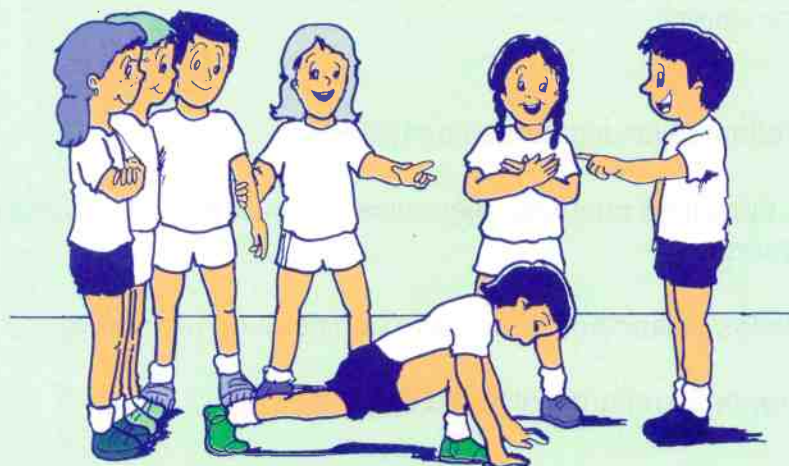
Esta vez no. Cada uno de los ejercicios propuestos ayuda a zonas específicas del cuerpo. Es bueno conocerlos todos y practicarlos correctamente.

## 6.2 Comentamos :

- a) Los ejercicios que nos resultaron más fáciles.
- b) Los ejercicios que nos resultaron más difíciles.
- c) ¿Por qué es bueno para nosotros practicar los ejercicios de término?

Con los comentarios elaboramos un informe y se lo entregamos a la profesora o profesor.

## 7. PRESENTAMOS UNA RUTINA DE EJERCICIOS DE TERMINO



### 7.1 Preparamos una rutina con los ejercicios de término, es decir:

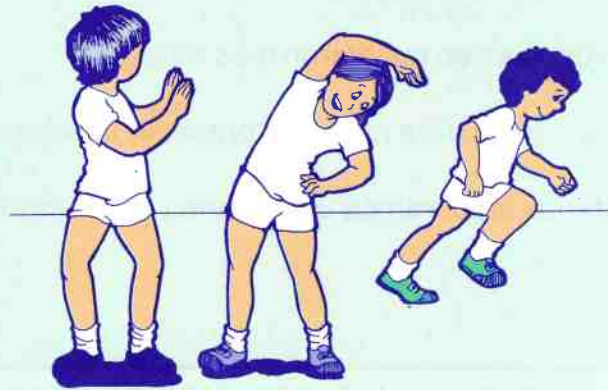
- a) El número de veces que vamos a repetir cada ejercicio
- b) La secuencia, es decir, el orden en que vamos a practicar los ejercicios
- c) El tiempo que va a durar nuestra rutina.

Si deseamos, podemos elegir una música adecuada para realizar la rutina.

### 7.2 Practicamos la secuencia acordada.

- a) Uno de nosotros hace de monitor para guiar al grupo.
- b) Cuando estamos seguros de hacerlo bien, mostramos, nuestra secuencia de ejercicios a la profesora o profesor.

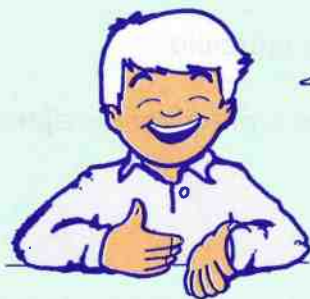
## 8. PRACTICAMOS LO APRENDIDO



Con mi grupo nos preparamos para practicar un juego, cuidando nuestro cuerpo . Por ejemplo, podemos jugar durante 30 minutos, a las naciones, al fútbol, o básquetbol, o al juego que el grupo quiera.

Para esto desarrollamos las siguientes actividades:

- Realizamos, durante 5 minutos, ejercicios preparatorios. Un compañero del grupo actúa como monitor.
- Nos medimos las pulsaciones que cada uno tiene en un minuto.
- Jugamos durante 30 minutos el juego elegido.



*Durante el juego nos preocupamos de respetar a nuestros compañeros*

- Al finalizar el juego, practicamos durante cinco minutos ejercicios de término para bajar la temperatura y los latidos del corazón.

Uno de los compañeros del grupo dirige la actividad.

- Nos medimos las pulsaciones que cada uno tiene en un minuto.

¡De veras! Mis pulsaciones son más bajas.



## 9. CONSULTO EN MI CASA O COMUNIDAD



A una persona de mi casa o mi comunidad le pido que me responda una de las siguientes preguntas:

- ¿Se ha fijado usted que tenistas o futbolistas u otro deportista, antes de entrar a la cancha hacen algunos ejercicios? ¿Recuerda algunos de esos ejercicios?
- ¿Qué pasa con las palpitaciones del corazón cuando uno corre?

Anoto su respuesta en mi cuaderno. La compartiré con el curso en el punto 10 de la guía.

## 10. COMPARTIMOS UNA SINTESIS DE LO APRENDIDO



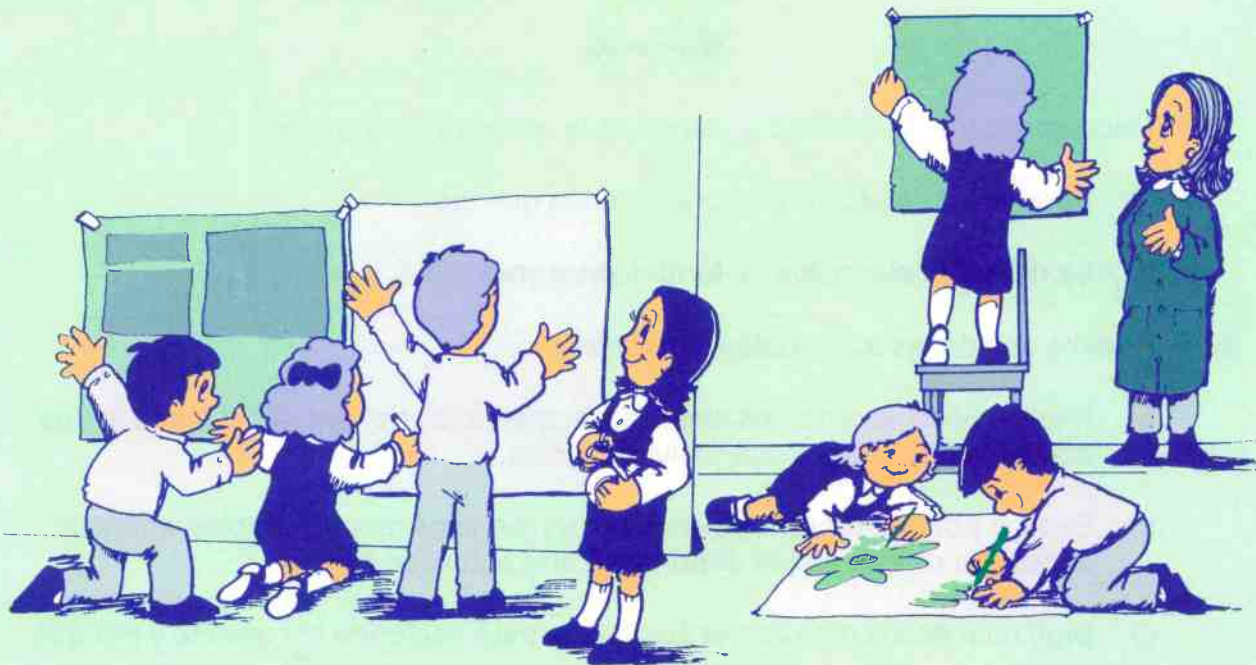
Con el curso y la profesora o el profesor comentamos:

- a) Cómo nos sentimos cuando realizamos la secuencia de actividades propuestas en el punto 8 de la guía.
- b) Lo que nos respondieron en nuestra casa o comunidad.
- c) Lo que aprendimos cuando realizamos ejercicios de preparación y de término de un deporte u otra actividad física.

Anotamos los comentarios más importantes en el cuaderno.



## 11. PREPARAMOS UN REGALO



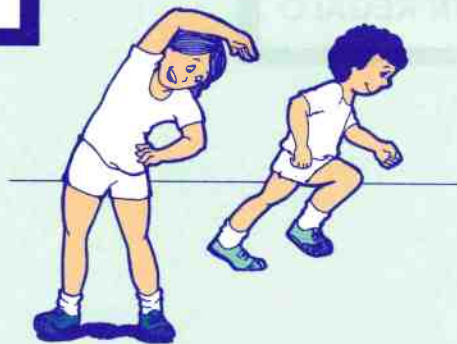
Si lo deseamos podemos preparar un regalo, es decir, una actividad que comunique a los demás la alegría por lo que hemos aprendido.

Puede consistir en cantar una canción, realizar una nueva rutina de ejercicios acompañada con música, recitar un poema, hacer un dibujo u otra forma de expresión.

Lo que importa es que la actividad tenga relación con lo aprendido en la guía y sea hecha con finura, con belleza, con respeto absoluto a las personas.

El grupo que prepare esta actividad podrá presentarlo en el punto 13 de la guía.

## 12. COMPRUEBO LO APRENDIDO



12.1 Cada grupo muestra frente al curso y a la profesora o profesor:

- La rutina de ejercicios de preparación que creó.
- La rutina de ejercicios de término que creó

12.2 Realizo dos de las actividades siguientes:

- Explico por qué tenemos que realizar ejercicios de término al finalizar una actividad deportiva u otra actividad física.
- Explico por qué tenemos que realizar ejercicios de preparación antes de comenzar una actividad deportiva u otra actividad física.
- Digo cuál de los niños de la ilustración está haciendo lo correcto y por qué.



### 13. ASISTIMOS A LA EVALUACION FINAL Y A LA ENTREGA DE REGALOS



Nos reunimos con la profesora o profesor:

- a) Compartimos las respuestas que dimos en el punto 12.2 de la guía.
- b) Damos cuenta de los aprendizajes más importantes logrados con la guía.
- c) Decimos qué actividades nos gustaron más y por qué.
- d) Asistimos a la presentación de los regalos.
- e) Atendemos a la evaluación final del maestro.
- f) Si lo deseamos presentamos ante los padres o ante otros cursos, uno o más de los regalos que más nos gustaron. Todos ayudamos a esta nueva presentación de los regalos elegidos.



ESCUELA DE ANTICIPACION

Litog. Valente

Separata de: Castillo, G. y otros. Guías de Aprendizaje para una Escuela de Anticipación. Santiago, Chile, CPEIP, 1998. Vol. VII.