Condición física y salud

Cada uno prueba su plan; la pareja lo observa

Sesión 4 de 6 · 1.º de ESO · Situación de aprendizaje «Mi pulso, mi plan»

Situación de aprendizaje Mi pulso, mi plan	**Etapa y curso** 1.º de ESO
Sesión 4 de 6 · 55 min	**Material** 30 conos · 12 colchonetas · 2 cintas métricas · 6 cronómetros · 4 testigos · Silbato · Hoja de registro y ficha «Mi plan» por alumno
Organización Parejas	**Espacio** Patio de 40 × 20 m con un circuito de 100 m marcado con conos por el perímetro

CALENTAMIENTO — 8 min

1. Mi calentamiento 8 min

Cada uno hace el calentamiento de su plan. La pareja comprueba que hay movilidad, activación y algo que sube el pulso.

Variante más fácil: El calentamiento de la ficha de clase.

Variante más difícil: Lo dirige para su pareja.

PARTE PRINCIPAL — 40 min

1. Pruebo mi plan 25 min

Quien hace el plan toma el pulso al acabar el trabajo. La pareja marca en la hoja: tiempos cumplidos, técnica y si el pulso entró en la zona. La pareja escribe una cosa que funciona y una que cambiaría.

Variante más fácil: El plan se acorta a 10 minutos.

Variante más difícil: Se toma el pulso también a mitad del trabajo.

2. Carrera continua guiada 15 min

Un pitido cada 25 m (cada cono grande): hay que llegar al cono con el pitido. Primeros 4 minutos a 45 segundos por vuelta (unos 8 km/h); después, a 40. Sesión 2: 8 minutos; sesión 4: 10 minutos al mismo ritmo. Pulso al acabar.

Variante más fácil: Un círculo interior de 80 m para el mismo ritmo.

Variante más difícil: Los últimos 2 minutos, a 36 segundos por vuelta.

VUELTA A LA CALMA — 7 min

1. El masaje de la lluvia en cadena 7 min

Dos minutos de estiramientos de piernas por parejas. Con las yemas de los dedos, se hace en la espalda de delante una lluvia que empieza suave, se hace fuerte y para. Media vuelta y se repite con el otro compañero. Pulso final: ¿ha bajado de 100?

Variante más fácil: Solo los estiramientos y la respiración.

Variante más difícil: Un alumno dirige la lluvia con la voz.