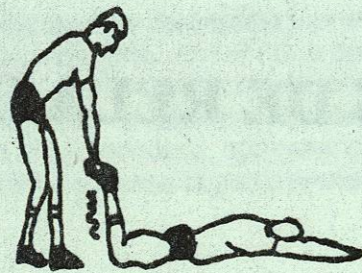




De pie con el tronco hacia adelante, dejar que los brazos cuelguen y sacudirlos.



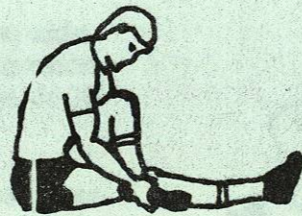
Sostenerse sobre un pie y sacudir la otra pierna.



Acostado boca abajo con las piernas flexionadas sacudir los gemelos; otra variante sería, en la misma postura, con otra persona sacudiendo los gemelos.



Sentado, con las piernas flexionadas y las manos atrás apoyadas sobre el suelo, sacudir los gemelos.



Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer rotar el pie con la mano.

## CALENTAMIENTO

**\*Calentamiento**

- Marcha aeróbica
- Movimiento de articulaciones
- Trote de 800 a 1500 metros

Se alternar :

- \* Elevación de rodillas: 30"
- \* Elevación de talones: 30"
- \* Velocidad de 7 a 30 metros o más
- \* Trote corto y rápido de 20 metros

- Un minuto de caminata

\* Evitar la temperatura corporal en 2° Centígrados

**ACTIVIDADES DE AULA**

Las Actividades de Aula son: Lectura (utilizando la estrategia TRIPaS), discusión, esquema, conclusiones, exposición de tema, actividades del libro.

A continuación se presenta un cuadro que muestra una relación de las Actividades de Aula por sesión.

Cuadro 1

Sesiones	2a.	3a.	5a.	6a.	Total
Capítulos		I	II	III	
Encuesta	✓				1
Lectura		✓	✓	✓	3
Estrategia TRIPaS		✓	✓	✓	3
Discusión		✓	✓		2
Conclusiones		✓	✓		2
Exposición del tema		✓	✓	✓	3
Actividades del libro		✓	✓		2
Total	1	6	6	3	16

## EVALUACIÓN

Para la evaluación final del Curso se tomarán en cuenta las Actividades de Aula y las Actividades de Campo.

### A) Valoración

La valoración se realiza de la siguiente manera:

\* Las Actividades de Aula son 16. Cada una tiene un valor de 6.25 puntos. La realización de las 16 actividades equivale a 100 puntos. El alumno debe realizar un mínimo de 12 actividades, que corresponden a 70 puntos.

\* Las Actividades de Campo son 13. Cada una tiene un valor de 7.69 puntos. La realización de las 13 actividades equivale a 100 puntos. El alumno deberá realizar un mínimo de 9 actividades, que corresponden a 70 puntos.

La calificación mínima para aprobar este Curso se desglosa de la siguiente manera:

### B) Calificación

La calificación se obtiene de la siguiente manera:

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1) Actividades de Aula  | 50% |
| 2) Actividades de Campo | 50% |

### C) Acreditación

La calificación de 0% a 69% se considera como...

**No acreditada**

La calificación de 70% a 100% se considera como...

**Acreditada**

**Nota: La asistencia del alumno está implícita en las Actividades de Aula y de Campo.**