

# TROTE MATINAL



3 | 1 | 0 | 0 | 1

Ramas Mayores: 15 a 21 años

Area: CORPORALIDAD

Fecha de elaboración: 12/1/95

## FICHA DE ACTIVIDAD

### LUGAR

Aire libre, en campamento

### DURACION

30 minutos diarios durante 8 días

### N° DE PARTICIPANTES

Por Equipos o Unidad

### MATERIALES

Equipo individual para actividades deportivas

### OBJETIVOS DE ESTA ACTIVIDAD

1. Descubrir el placer de correr.
2. Ejercitar sistemáticamente una actividad física en campamento.
3. Motivar la práctica habitual de un deporte.

### ESTA ACTIVIDAD CONTRIBUYE AL LOGRO DE LOS SIGUIENTES OBJETIVOS EDUCATIVOS DE LA RAMA RESPECTIVA

#### Adolescencia

1. Mantiene un buen estado físico.
2. Integra a sus actividades habituales la práctica sistemática de un deporte.

#### Juventud

1. Asume la parte de responsabilidad que le corresponde en el desarrollo armónico de su cuerpo.
2. Convive constantemente en la naturaleza y participa en actividades deportivas y recreativas.

## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Durante un campamento prolongado, cada mañana y antes del aseo personal, el Equipo o la Unidad realizan una actividad física que contempla trote, ejercicios de elongación muscular y ejercicios respiratorios.

1. Se inicia con un trote a velocidad reducida, respetando los siguientes tiempos:
  - a. Primer, segundo y tercer día: tres veces 3 minutos, con 1 minuto de descanso cada vez.
  - b. Cuarto, quinto y sexto día: dos veces 5 minutos, con 1 minuto de descanso entre ellos.
  - c. Séptimo y octavo día: 10 minutos sin descanso.
2. Luego del trote se efectúan elongaciones musculares. Algunos ejercicios que pueden realizarse, al menos tres veces seguidas cada uno de ellos y manteniendo la posición durante 10 segundos, son los siguientes:
  - a. Con las piernas juntas, bajar el tronco hasta tocar los pies con las manos, sin flexar las rodillas.
  - b. Con las piernas levemente separadas, bajar el tronco hasta tocar el pie izquierdo con la mano derecha, sin doblar la rodilla. Luego levantar el tronco hasta la posición inicial. Realizar nuevamente el ejercicio tocando el pie derecho con la mano izquierda.
  - c. Con el cuerpo recto, las piernas juntas y los brazos extendidos en cruz, girar el cuerpo hacia la izquierda y luego hacia la derecha.
  - d. Con el cuerpo recto, las piernas juntas y los brazos extendidos hacia adelante, doblar las rodillas, manteniendo el tronco vertical, hasta quedar en cuclillas. Volver a la posición inicial.
  - e. Con las piernas separadas y el tronco recto, cargar el peso del cuerpo, flexando la rodilla, sobre la pierna izquierda. Volver a la posición inicial y hacer lo mismo sobre la pierna derecha.

Tiempo sugerido para esta segunda parte: 5 minutos.
3. Finaliza la actividad con ejercicios respiratorios. Se deben seguir los siguientes pasos:
  - a. Tenderse de espalda con las piernas dobladas y las plantas de los pies sobre el suelo, de manera que la columna quede totalmente apoyada.
  - b. Poner los brazos a lo largo del cuerpo.
  - c. Mantener el cuerpo quieto y los ojos cerrados.
  - d. Inspirar lentamente por la nariz y expirar lentamente por la boca. Hacerlo 3 veces.
  - e. Levantar la cabeza lentamente, contrayendo los músculos del cuello; bajarla lentamente, expirando para relajar el cuello. Realizar este movimiento 3 veces.
  - f. Inspirar, levantando el brazo izquierdo a unos 10 cms. del suelo y manteniéndolo en esa posición algunos segundos; luego expirar, bajando el brazo. Hacer el mismo movimiento con el brazo derecho, la pierna izquierda y la pierna derecha. Repetir la operación 3 veces.
  - g. Descansar durante 2 ó 3 minutos.
  - h. Respirar profundamente para volver a poner el cuerpo en movimiento.
  - i. Abrir los ojos.
  - j. Ponerse de pie lentamente.



Tiempo mínimo sugerido para esta parte final: 10 minutos

## RECOMENDACIONES PARA EL MEJOR DESARROLLO DE ESTA ACTIVIDAD

- En una reunión previa puede motivarse la participación, invitando al Equipo o a la Unidad a descubrir, durante el campamento, el placer de correr.
- Es conveniente revisar las fichas médicas con anterioridad al campamento. Aquellos jóvenes que se encuentren incapacitados no deberán realizar la actividad.
- Durante los momentos de descanso del trote pueden comentarse los cambios que los participantes van experimentando: sudor; alteraciones en la temperatura y el ritmo cardíaco; agotamiento, etc.
- Al terminar el trote y antes de comenzar las elongaciones, los participantes pueden tomarse el pulso. Durante 15 segundos, las palpitations no deben exceder de 35 (140 palpitations por minuto).
- Durante los ejercicios respiratorios el animador explica los movimientos con voz suave y clara.
- Esta actividad también puede desarrollarse individualmente por los jóvenes en la ciudad, para lo cual cada uno debiera recibir las instrucciones contenidas en esta Ficha.



## COMO EVALUAR ESTA ACTIVIDAD

1. Al terminar el campamento
  - a. En una reunión especial se pide a los participantes sus opiniones sobre la actividad. Lo que ellos manifiesten entregará una primera información sobre su grado de satisfacción.
  - b. En la misma reunión se pide a los participantes que expresen lo que han sentido en su cuerpo luego de finalizar la actividad. Las respuestas a esta segunda pregunta permitirán medir algo más profundo que la simple satisfacción: los cambios de conceptos que sobre la actividad física se han producido en ellos.
  - c. Se cierra la reunión con un comentario sobre la necesidad de practicar un deporte; o por lo menos, sobre la importancia de tener un cuerpo sano y entrenado para contribuir al equilibrio general de la persona.
2. Tres meses después de terminado el campamento

En una reunión habitual de la Unidad o en una especialmente destinada para este efecto, se invita a los participantes a revisar si han incorporado a su vida habitual la práctica de un deporte, o si acostumbran regularmente trotar o hacer ejercicios.

Las respuestas que se reciban permitirán medir los cambios de comportamiento, y no sólo de conceptos, que originó la actividad efectuada en campamento.

Según los resultados, la Unidad podrá programar otras actividades que refuercen o profundicen sobre la necesidad de la actividad física para el equilibrio personal y que motiven en los jóvenes cambios positivos en el cuidado de su estado físico.



## EXPERIENCIAS DE MI UNIDAD SOBRE ESTA ACTIVIDAD

Fecha	Comentarios, resultados, modificaciones	3	1	0	0	1



Agradecemos que después de escribir tus experiencias en este recuadro, fotocopies esta página y la envíes a la Oficina Nacional de la Asociación y, si te es posible, a la Central de Coordinación de REME, Oficina Scout Interamericana, Avda. Lyon 1085, Santiago, Chile, indicando al reverso de la fotocopia tu nombre, cargo, Grupo Scout al que perteneces y dirección completa.



Idea original de esta actividad: Guías y Scouts de Chile. Elaboración: Central de Coordinación, REME. Redacción: Loreto González. Edición: Gerardo González. Ilustración: Guillo. Diagramación: Maritza Pelz. Las *Fichas de Actividades* constituyen uno de los elementos del Método de Actualización y Creación Permanente del Programa de Jóvenes (MACPRO); y forman parte de las publicaciones previstas en el Plan Regional "Un Salto Adelante". Las asociaciones scouts miembros de la Organización Mundial del Movimiento Scout pueden reproducirlas citando la fuente y mencionando a REME. La introducción de modificaciones requiere autorización previa de REME.

