



TROTE MATINAL

OBJETIVOS

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 LAS TROPAS EXPEDICIONARIAS

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. Conviene constantemente en la naturaleza y participa en actividades deportivas y recreativas.

RELACIÓN CON EL ESQUEMA DE ADELANTO

CAMINO DEL DESCUBRIMIENTO

DESCUBRIDOR(A)

- ✓ *Conocimiento Personal*
Salud y desarrollo físico

PIONERO(A)

- ✓ *Desarrollo Personal*
Salud y desarrollo físico

CAMINO DE LA EXPEDICIÓN

SIRIUS/EVEREST

- ✓ *Campismo*
Vida en la naturaleza

POLARIS/APOLO

- ✓ *Campismo*
Vida en la naturaleza

PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

LUGAR

Aire libre, en campamento

DURACIÓN

30 minutos diarios durante 8 días

Nº DE PARTICIPANTES

Por Patrullas o Sección

MATERIALES

- Equipo individual para actividades deportivas

DESCRIPCIÓN 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.

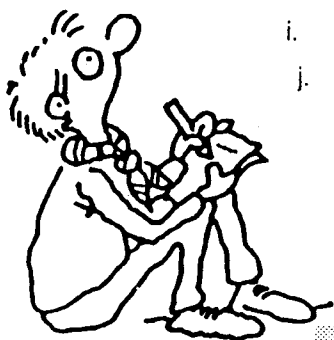
1. Se inicia con un trote a velocidad reducida, respetando los siguientes tiempos:
 - a. Primer, segundo y tercer día: tres veces 3 minutos, con 1 minuto de descanso cada vez.
 - b. Cuarto, quinto y sexto día: dos veces 5 minutos, con 1 minuto de descanso entre ellos.
 - c. Séptimo y octavo día: 10 minutos 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 palpaciones no deben exceder de 35 (140 palpaciones 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.



CÓMO 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 SECCIÓN SOBRE ESTA ACTIVIDAD

Fecha

Comentarios, resultados, modificaciones

I

3

1

0

0

3



Agradecemos que después de escribir tus experiencias en este recuadro, fotocopies esta página y la envíes a la Oficina Nacional; indicando al reverso 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. Ilustración: Guillo. 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".



Interamerican Scout Office



Oficina Scout Interamericana



SCOUTS

Derechos Reservados por la Asociación de Scouts de México, A.C.
Córdoba 57, Col. Roma, C.P. 06700, México, D.F.

Editado por la Dirección Nacional de Publicaciones de la Asociación de Scouts de México, A.C.

Primera Edición: abril de 1995.

Esta ficha no puede ser reproducida, total o parcialmente, sin autorización escrita del editor.

IMPRESO EN MÉXICO

Esta edición consta de 2000 ejemplares.
Impresa en Medios Creativos
Bresos N° 18, Ampliación San Marcos,
Xochimilco, México, D.F.

PUBLICACIÓN FINANCIADA POR EL FONDO SCOUT NACIONAL