

MISSION X - 2011

Misión X-2011
Ref: COL-CCE-MX-07-A6B
Issue 01 Rev. 00
Date: 2010-09-10

EXPLORA Y DESCUBRE

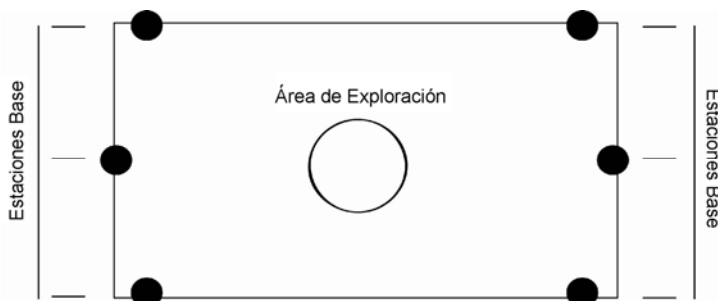
Material de Apoyo para la preparación del Área de Exploración

Preparación de las Muestras de la Misión:

- Reúna 30 pelotas (muestras de la misión) de cinco tamaños y pesos diferentes. Estas pelotas representarán las muestras de la misión recogidas por los exploradores y pueden incluir pelotas de tenis, bolas de sóftbol, balones de fútbol, básquetbol, yoga, balones medicinales, etc. La actividad también utiliza 12 "bolas de tensión" u otros objetos pequeños elásticos para apretar.

Comentario [LARM1]: DOS PELOTAS POR CADA EXPLORADOR

Preparación del Área de Exploración:



- Identifique un área grande sin obstáculos para realizar esta actividad. Esta área se denominará Área de Actividad.
- Dentro del Área de Actividad seleccione una zona central y demárcala con un aro o hula-hula. Esta zona se denominará Área de Exploración.
- Dentro del Área de Exploración coloque las muestras de la misión sin ningún orden específico. Use aros de hula-hula o similares para mantener las muestras de la misión en el Área de Exploración. Los equipos no pueden salir de esta área para encontrar muestras.
- Designe seis Estaciones Base en el exterior del área de actividad distribuidas uniformemente a la misma distancia del Área de Exploración.

Materiales:

- 30 pelotas de cinco tamaños y pesos diferentes (pueden incluir pelotas de tenis, de softball, de fútbol, de baloncesto, medicinales, etc.)
- 12 pelotas desestresantes (se puede usar otros objetos pequeños elásticos para apretar)
- Aros de Hula – Hula (tantos como se considere necesarios para mantener las muestras [pelotas] en el área de exploración)

Por estudiante:

- 1 cronómetro o reloj con segundero

MISSION X - 2011

Misión X-2011
Ref: COL-CCE-MX-07-A6B
Issue 01 Rev. 00
Date: 2010-09-10

Material de apoyo para medir el Ritmo Cardíaco Objetivo [RCO]

Los ritmos cardíacos objetivo permiten medir la condición física inicial y monitorear el progreso.

- Indique a los estudiantes que se acuesten en el suelo y se relajen durante cinco minutos. Al cabo de cinco minutos, pida a los estudiantes que se pongan de pie y tomen su pulso con las siguientes instrucciones:
 - Usa las yemas de tus dedos índice y medio de la mano derecha para encontrar el pulso en tu muñeca izquierda. Con la mano izquierda hacia arriba, siente la base de tu pulgar con los dedos de tu mano derecha. Mueve tus dedos aproximadamente una pulgada debajo de la base del pulgar y presiona ligeramente hacia abajo hasta que sientas una sensación intermitente "palpitante" en la muñeca, ése es tu pulso. También puedes tomar tu pulso en el lado de tu cuello levantando la barbilla ligeramente y sintiendo tu pulso en el "punto blando" de tu garganta (al lado de la "manzana de Adán"). Toca alrededor hasta que detectes una sensación de pulsación.
 - Una vez hayas encontrado el pulso, usa un reloj con segundero para contar el número de latidos durante un período de 10 segundos. (Comienza la cuenta desde cero) Multiplica el número de latidos por seis para conocer tus "latidos por minuto".
- Pida a los estudiantes que calculen su Ritmo Cardíaco Objetivo [RCO] i.e. $RCO = 220 - \text{Edad}$, y que lo registren en su Diario de la Misión.