

Actividades sugeridas del Programa

Locomoción

1. El docente invita a los estudiantes a distribuirse libremente en un espacio determinado. A la señal, comienzan a caminar por ese espacio. Luego se aumenta la complejidad del desplazamiento: tienen que caminar sobre la punta de los pies, con los talones, a pasos largos y cortos.



2. Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal del profesor, comienzan a desplazarse en diferentes direcciones, hacia atrás, hacia adelante y hacia los lados.
3. Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal, comienzan a caminar en posición cuadrúpeda con brazos y piernas extendidas. Luego, se puede hacer variaciones, como avanzar en posición cuadrúpeda y realizar un giro completo o avanzar en posición cuadrúpeda y pasar a una posición de cuatro apoyos invertida y seguir avanzando.

Manipulación

4. Se distribuyen en grupos de cinco integrantes. Forman un cuadrado y uno se ubica en el centro con un balón, lo lanza hacia arriba, nombra a un compañero para que lo atrape antes de que caiga al suelo y toma su lugar en el cuadrado. El que lo atrapa llama a otro compañero para que lo reciba. Para variar la actividad, se puede lanzar el balón con una mano, con las dos o realizar el ejercicio en movimiento.



5. El docente los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado con un balón. A su señal, lanzan la pelota hacia arriba, hacen un giro en 360° y la toman sin que se caiga al suelo. Para variar la actividad, se puede girar en distintos sentidos (derecha/izquierda) o realizar desplazamientos hacia adelante o atrás. @ **Matemática**
6. Los estudiantes forman parejas, cada una con una pelota de papel. Se sitúan a una distancia de dos metros y lanzan la pelota al compañero de variadas formas, desde arriba, desde abajo, con una mano, con la otra. Para variar la actividad, se puede aumentar la distancia.



7. Los estudiantes se ubican en parejas, cada una con un balón. A la señal, sujetan el balón espalda con espalda. Uno de ellos conduce el desplazamiento por el lugar en todos los sentidos y el otro lo acompaña sin dejar caer el balón.



8. Agrupados en parejas, se ubican libremente por un espacio determinado con un balón. Se instalan uno al lado del otro y el que tenga el balón debe lanzarlo hacia adelante, mientras el compañero deberá correr lo más rápido posible, adelantarse y recogerlo antes de que toque el suelo. Luego se invierten los roles.



9. Cada estudiante se ubica con un balón. A la señal, realizan distintos tipos de lanzamientos, como tirarlo hacia arriba y tomarlo con las dos manos, lanzarlo y realizar un pequeño salto, botear el balón y luego intercambiarlo con un compañero. Los propios alumnos pueden crear también sus lanzamientos.

Estabilidad

10. Cada estudiante se ubica libremente en un espacio determinado con una hoja de diario sobre la cabeza. A la señal del profesor, deben desplazarse manteniendo el control del papel sobre la cabeza. Para aumentar la complejidad, pueden hacerlo sin mover los brazos, aumentando la velocidad o arrodillarse y sentarse.



11. Los estudiantes se ubican libremente en el espacio. A la señal, levantan una pierna y mantienen el equilibrio por 30 segundos. Deben repetir la actividad durante unos tres minutos.
12. Los estudiantes se ubican frente a una colchoneta. A la señal, deben flexionar la cabeza y realizar un volteo hacia adelante.



13. Los alumnos se ubican sentados en el espacio. A la señal del docente, ejecutan un movimiento de balancín (movimiento adelante y hacia atrás). Una variación consiste en ejecutar el movimiento y ponerse de pie sin la ayuda de las manos.



14. Los estudiantes se ubican en cuclillas sobre una colchoneta. A la señal, comienzan a balancearse hasta volver a la posición inicial.

