

Actividades sugeridas del Programa

Habilidades motrices básicas

Locomoción

1. Se forman en hileras de máximo cuatro integrantes a diez metros de un cono. A la señal del docente, el primero de cada hilera se desplaza en posición cuadrúpeda hasta llegar al cono y vuelve corriendo lo más rápido posible con el cono en la mano. Cuando regrese, el segundo de la hilera hace el mismo ejercicio. La actividad termina cuando todos completan el trayecto.



2. Se divide al curso en dos grupos, llamados cara y sello, que se ubican en filas, de espaldas entre sí, a una distancia de dos metros. Al frente de cada grupo se traza una línea a cinco metros. Cuando el docente diga el nombre del grupo, sus integrantes arrancan lo más rápido posible hasta la línea de salvación, mientras que los otros se giran y tratan de alcanzarlos. Cada compañero alcanzado es un punto para el equipo que persigue. Gana el equipo que logra la mayor puntuación.
3. En parejas, se distribuyen libremente por un espacio determinado. Se tienden boca abajo en el suelo y uno de ellos sujeta por los tobillos a su compañero, que está adelante. Reptando por el suelo, se unen con otras parejas. Cuando todos estén unidos, giran para quedar boca arriba sin soltarse.
4. Se forman hileras de cuatro estudiantes. Frente a cada una se ubica una colchoneta a cinco metros. El primero de cada hilera debe correr hacia la colchoneta y realizar una rodada hacia adelante y una hacia atrás. Luego vuelve a la hilera saltando en dos pies. El segundo de la fila realiza la misma actividad y así sucesivamente.



Manipulación

5. Se reúnen en grupos de seis integrantes, forman un círculo y uno de ellos se ubica al medio con una cuerda. Cuando el docente lo señale, la hace girar cerca del suelo, mientras los otros saltan para evitar que los toque. Quien sea tocado, se cambia por el del medio.
6. Se forman hileras de máximo cuatro estudiantes y se ubican de dos en dos frente a frente, a diez metros de distancia, con un balón. En el centro del recorrido se colocan vallas (algún banco o un elástico a una altura de sesenta centímetros). A la señal, quien tiene la pelota debe correr, saltar el obstáculo y entregarla al compañero del frente, quien debe realizar el mismo ejercicio y así sucesivamente. Ganan los equipos que logra hacer la tarea en el menor tiempo.

Observaciones al docente

Se sugiere iniciar las sesiones con algún trabajo individual orientado al reconocimiento de sí mismos y permitirles manipular y explorar libremente los implementos para conocer su función y utilidad.

7. Se ubican libremente en un espacio determinado con una pelotita de papel en una mano. A la señal del docente, la golpean con la mano la mayor cantidad de veces posible. Para variar la actividad, se pueden permitir solo los golpes de forma alternada, con una u otra mano, o variar las formas de golpes.

Estabilidad

8. Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal del docente, comienzan a girar en el mismo puesto. Para variar la actividad, se pueden cambiar los giros agregando pequeños saltos (con uno o dos pies) o formar parejas y uno de ellos cuenta cuántos giros realiza su compañero.
9. Se ubican libremente por un espacio determinado. Cuatro de ellos representan cazadores quienes tienen un aro en sus manos para introducir al interior de este a sus compañeros y cazarlos. Quien es alcanzado, debe mantener el equilibrio en un pie hasta que un compañero le toque la espalda para quedar libre y seguir evitando a los cazadores.
10. Se forman hileras de máximo cinco estudiantes detrás de un trayecto de diez metros marcado con un cono al final. A la señal, el primero de cada fila va a buscar una cuerda que está junto al cono. Al regresar, el segundo toma la cuerda y avanzan juntos para completar el recorrido, y así sucesivamente hasta que todos logren engancharse. Gana el equipo que lo realiza más rápido.