

## Actividades sugeridas del Programa

### Locomoción

1. El docente los invita a formarse en hileras de máximo cinco estudiantes. Frente a cada una se disponen cinco conos a dos metros de distancia. A la señal, deben realizar el trayecto de las siguientes formas:
  - en zigzag entre los conos
  - saltando los conos con los pies juntos
  - corriendo por el costado en línea recta lo más rápido posibleLa actividad termina cuando todos los estudiantes hayan logrado superar los conos de las tres formas.



2. Se agrupan en hileras de máximo cinco integrantes. Frente a cada grupo se traza un trayecto de diez metros (con tiza, conos o utilizar las líneas de la cancha). Los estudiantes deben tener las piernas separadas y tomarse de los hombros. A la señal del docente, el último de cada fila pasa bajo las piernas de sus compañeros. Al llegar al principio, se pone de pie y el segundo pone sus manos sobre sus hombros. Esta acción se debe repetir hasta que el último cruce la meta. Gana el equipo que lo logre primero.



3. En tríos, se ubican libremente en el espacio de juego con una cuerda. A la señal, cada grupo la sostiene sobre sus cabezas y comienza a correr. Mientras los de los extremos tratan de aflojarla acercándose al medio, este intenta tensarla corriendo más rápido que ellos; deben evitar chocar con otros compañeros. Luego cambian sus roles.

### Manipulación

4. Los alumnos se desplazan libremente por un espacio delimitado con una pelota de papel. A la señal del profesor, siguen instrucciones como:
  - Lanzar la pelota lo más alto posible y atraparla sin que caiga al suelo.
  - Golpearla la mayor cantidad de veces con sus manos.
  - Empujarla por el piso con su mano menos hábil.
  - Patearla más lejos posible.



Cada cierto tiempo, hay que cambiar las características del material, en cuanto a tamaño, peso y tipo de material.

5. Se forman en parejas con un balón y se distribuyen libremente en un espacio determinado. Cuando el docente lo indique, buscan la mayor cantidad de maneras de pasarse el implemento:
  - desde el pecho con ambas manos
  - desde el costado con una mano
  - desde atrás de la cabeza con dos manos
  - dando un boteAl finalizar, el docente les permite que creen otras formas de lanzar.
6. El profesor los invita a distribuirse libremente con una pelotita de papel en un espacio delimitado. A la señal, lanzan la pelotita lo más alto posible y giran la mayor cantidad de

veces antes de tomarla nuevamente. Para variar, pueden realizar giros acompañados con saltos en diferentes direcciones.

7. Se distribuyen libremente con una pelotita de papel y un cono en un espacio determinado. A la señal, lanzan la pelotita y la reciben con el cono. Para aumentar la dificultad, se puede agregar un giro antes de recibir la pelotita, lanzar con la misma mano con que se recibe, dar un salto cuando la pelotita está en el aire, entre otros.



### **Estabilidad**

8. Se desplazan libremente por el espacio de juego al compás de la música. Cuando esta se detiene, se quedan quietos en distintas posturas. Para aumentar la complejidad, se les solicita que varíen sus apoyos y las posiciones de sus pies.
9. Se ubican libremente en el espacio de juego con un tubo de PVC de un metro de altura. Cada alumno equilibra el tubo de forma vertical, lo suelta, gira una vez sobre sí mismo y lo sostiene de nuevo antes de que caiga al suelo. Para variar la actividad, se pueden incrementar la cantidad de giros o permitirlos solo hacia un lado.
10. Los alumnos siguen el ritmo de los golpes de un pandero tocado por el profesor, dentro de los límites acordados. Cuando se detiene el sonido, mantienen su posición tratando de no perder el equilibrio.