

## Actividades sugeridas del Programa

### Habilidades motrices

1. Se ubican frente a círculos dibujados en el piso del tamaño de un aro. A la señal del docente, realizan una variedad de saltos a pies juntos adentro de un aro, hacia delante, hacia atrás, con giro a la derecha y con giro hacia la izquierda.



2. Se ubican en hileras de seis integrantes frente a una colchoneta (si hay más colchonetas, se sugiere disminuir la cantidad de integrantes). Hacen una voltereta adelante, una atrás y una adelante, quedando en posición de pie sin utilizar las manos.



3. Se agrupan en cuatro hileras. Tres de ellas se ubican frente a una colchoneta, donde realizan diferentes tipos de saltos. El profesor ubica a la cuarta hilera frente a un trampolín y una colchoneta: deben trotar y rechazar en el trampolín (saltar y caer a pies juntos). Posibles variantes: saltar y hacer un giro completo a un lado, después al otro lado, saltar y tomarse las rodillas, saltar y caer con piernas separadas. Los grupos deben usar el trampolín alternadamente.
4. Se forman en cuatro grupos, cada grupo con un banco (si no hay bancos, usar un obstáculo pequeño) y un balón. A la señal del docente, realizan distintos ejercicios:
  - corren y saltan el banco, haciendo un giro en el aire
  - saltan, rechazan en el banco y hacen un giro completo
  - saltan sobre el banco y caen, recibiendo un balón
  - saltan y reciben el balón en el aire
5. Se ubican libremente en el espacio, con un libro o un cuaderno con tapa dura sobre la cabeza y sobre este, un objeto. Caminan hacia adelante y atrás sin que el objeto se caiga. Variantes posibles: mantenerse con un pie en el aire o caminar y hacer un giro.



### Observaciones al docente

Es básico delimitar las áreas de trabajo para controlar y observar adecuadamente la forma de actuar de todos los niños. Esto ayuda también a que ellos aprendan a controlar los materiales e implementos y el espacio personal para evitar choques y empujones.

6. Se ubican en círculo, en grupos de seis integrantes con dos balones. Realizan pases continuos con las dos manos a aquel no tenga balón. Luego el grupo se desplaza manteniendo el círculo e intentando que no se caigan los balones.
7. Se ubican en parejas con una toalla tomada por ambos lados (puede ser un trozo de tela de medidas similares) que tiene un objeto al centro, lo lanzan y lo reciben coordinadamente con fuerza, desde lo más bajo a lo más alto posible.
8. El profesor forma al curso en varios grupos; cada uno tendrá un balón y estará frente a cinco aros juntos entre sí en el suelo. Se desplazan entre los aros y botando con la mano derecha, vuelven botando con la izquierda y lanzan el balón al compañero. Variantes posibles: botar de lado con una y otra mano y hacia atrás con una y otra mano.

9. Se ubican en seis hileras, cada alumno con un balón. A la señal, el primero lanza el balón al aire, corre la mayor cantidad de metros posible e intenta recibirlo sin que se caiga; deja marcas personales para intentar superar los registros. Luego le toca al segundo alumno y así sucesivamente.
10. Se ubican de pie libremente en el espacio, cada uno con una cuerda. La toman por sus extremos con ambas manos, manteniendo los brazos adelante con los codos extendidos, se arrodillan, luego se colocan sobre el suelo en posición prono (apoyando la zona abdominal en el suelo) y giran en el suelo, sin flexionar los brazos. Giran hacia el otro lado e intentan levantarse.