



Actividades sugeridas del Programa

Habilidades motrices

1. Se ubican en hileras de cinco alumnos como máximo. Frente a cada hilera se colocan cuatro conos en zigzag, cuatro aros y un cono al final. Deben correr en zigzag entre los conos, saltar entre los aros con un pie, llegar al cono, girar y volver hacia la hilera para que salga el próximo estudiante. La actividad tiene como duración mínima de cinco minutos.
2. Se forman en hileras de cinco alumnos como máximo. A diez metros de distancia de cada hilera se pone un cono. El primero de cada grupo tiene un balón. A la señal, corre con el balón en las manos, llega al cono y vuelve a la hilera, se ubica al final y pasa la pelota entre las piernas hasta que llegue al primero y continúa la actividad.
3. Se ubican en hileras de cinco alumnos como máximo. Frente a cada hilera se colocara un cono a una distancia de diez metros. El primero de la hilera tendrá un balón. A la señal del docente, el primer estudiante, deberá desplazarse pasando el balón por entre medio de las piernas evitando que caiga, llegando al cono vuelve hacia la hilera girando el balón por su cintura. Al llegar a la hilera sale el siguiente compañero.
4. Se organizan en hileras de cinco alumnos como máximo. A diez metros de distancia de cada grupo hay un cono. El primero de cada hilera tiene un balón. A la señal, corre hasta el cono con la pelota en la mano derecha y regresa con ella en la mano izquierda. Se ubica al final y hace pasar el balón sobre la cabeza de los compañeros hasta que llegue al primero, quien sale cuando recibe el balón.
5. Se ubican en hileras de cinco alumnos como máximo A diez metros de cada una hay un cono. Se toman un pie con una mano y apoyan la otra en el hombro del compañero que está adelante. A la señal, saltan sin soltarse hasta el cono y regresan. Gana el equipo que lo consigue más rápido.
6. Se ubican en parejas. Uno hace la posición invertida (cuerpo vertical hacia arriba apoyado sobre las manos) con la ayuda del compañero y mantiene la posición por diez segundos. Luego invierten roles.
7. Se agrupan en hileras de cinco alumnos como máximo. Frente a cada una hay ocho aros en el suelo. El primero de cada grupo salta sobre los aros, alternando los pies, regresa hacia la hilera corriendo y sale el próximo.
8. Se colocan tres conos (a, b y c) a 50 metros de distancia entre sí, formando un triángulo. El curso se divide en tres grupos y cada uno se ubica junto a uno de los conos. A la señal (silbato), los grupos salen simultáneamente, alternándose la llegada a cada cono. A la segunda señal, los grupos pasan exactamente a la altura de los conos, rotando en forma alternada. Los corredores corrigen su velocidad, acelerando o disminuyendo la marcha, según lleguen antes o después de la señal.
9. Se disponen cinco grupos que deben pasar por un circuito, corriendo y saltando sobre una serie de aros y bancos intercalados. Durante la ejecución, cada estudiante recibe y lanza balones que le envía un compañero. Luego invierten roles.
10. Por parejas, sujetan un balón espalda contra espalda. Se desplazan caminando por el espacio, en donde uno conduce el ejercicio en todos los sentidos y el otro lo sigue, sin dejar caer la pelota.