

Actividades sugeridas del Programa

Juegos predeportivos y deportes

Balonmano

1. Cuatro estudiantes forman un círculo. Al centro se ubica un quinto integrante. Los que forman el círculo tienen un balón que deben pasar solamente con las manos a sus compañeros, evitando que el del centro lo intercepte. Si lo logra, quien lanzó por última vez el balón se va al centro y el otro lo reemplaza en el círculo. El objetivo es dar 10 pases antes de que se intercepte la pelota.
2. Se forman dos equipos de cinco estudiantes cada uno. Un equipo será atacante y el otro defensor. A las espaldas del equipo defensor, se colocan 4 conos detrás de una línea a modo de portería. El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para lanzar a alguno de los conos y botarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar el balón un máximo de tres veces consecutivas. El cambio de funciones entre defensas y atacantes puede realizarse a un determinado tiempo o al gol conseguido.



3. Se forman dos equipos de cinco estudiantes cada uno. El grupo atacante tiene un balón y realiza pases, procurando que los adversarios no lo intercepten y que ningún jugador sea tocado por el defensor cuando tenga la pelota. En tal caso, ese defensor intercambiará su papel con el atacante que cometió el fallo. Se anotará un punto cuando un equipo logre dar doce pases sin ser interceptados.

Fútbol

4. Se forman dos equipos de cinco parejas cada uno. Las parejas se toman de la mano. En los extremos se delimitan dos porterías con conos. El juego consiste en darse pases con los pies, evitando soltarse de las manos, y marcar goles en la portería contraria. Si una pareja se suelta, comete una falta que permite al equipo contrario sacar. Gana el equipo que logre cinco goles.
5. Se forman dos equipos de seis estudiantes cada uno. Se ubican frente a frente a una distancia de unos tres metros, detrás de una línea demarcada en el suelo. A la señal, deben ubicarse lo más rápido posible en el lugar del equipo contrario, evitando ser tocados. Se contabiliza un punto, cuando un equipo logra ubicarse primero en el lugar del otro. Gana el equipo que logre la mayor cantidad de puntos.
6. Se forman equipos de tres estudiantes cada uno. Se enfrentan dos equipos, en donde uno de ellos será atacante y el otro defensa. Los defensas tendrán un arco en sus espaldas. El objetivo es que los atacantes avancen dándose pases con el pie buscando el arco contrario. El gol se contabiliza cuando el balón haya ingresado a la portería. Mientras tanto los defensas deben evitar el avance de los atacantes. Luego de cinco minutos cambian de rol.
7. Se instalan dos arcos en cada extremo de un espacio delimitado. Se forman dos equipos con igual cantidad de hombres y mujeres. Las reglas son que no pueden caminar más de tres pasos con el balón en las manos. El objetivo es llegar a lanzar hacia el otro arco. Gana aquel equipo que logre la mayor cantidad de goles durante cinco minutos. Luego rotan los equipos.

Observaciones al docente

Se recomienda organizar equipos de igual número de integrantes y preferentemente mixtos. Cada uno debe designar un capitán, responsable de organizar a su equipo y de que le pongan un nombre. Tanto estas funciones y otras como la formación de los equipos deben cambiarse constantemente.

Vóleibol

8. El docente coloca un elástico que cruza toda la cancha a una altura de dos metros. Organizados en parejas, los estudiantes se ubican cada uno en un lado de la cancha. Con un balón por pareja, tienen que golpear el balón con toque de dedos o toque de antebrazos tras un bote en el campo propio. Dan tres golpes como máximo antes de pasar la pelota hacia el otro lado. Es válido el punto, cuando el balón golpea más de una vez el suelo. Gana la pareja que logra más puntos.
9. Se delimita un terreno de juego similar al de vóleibol. Si no se cuenta con una malla, se puede poner un elástico a unos dos metros del suelo. Se forman dos equipos de seis jugadores cada uno. El saque debe ser desde la línea del fondo, se permite un bote y solo se puede dar golpes de antebrazo. El máximo de golpes es tres y, si no se logra pasar al otro lado, el punto es para el equipo contrario. El punto se contabiliza cuando el equipo da más de tres golpes o el balón toca más de una vez el suelo. Gana el equipo que logra quince puntos. Luego rotan los equipos.
10. Se ubican seis jugadores por lado en los sectores de juego determinados por el docente. Un elástico cruza toda la cancha para delimitar el espacio a una altura de dos metros. El juego comienza con la orden del profesor y consiste en hacer caer el balón en el campo contrario, lo que vale un punto. Se puede tomar el balón con ambas manos y tirarlo hacia el otro lado. Antes hacerlo, se deben dar los tres pases correspondientes entre compañeros.

Básquetbol

11. Se ubican en parejas. Uno tiene un balón, el otro se desplaza hacia adelante y atrás y tiene que recibir y lanzar el balón hacia el compañero. Una de las variantes puede ser desplazarse hacia los lados.
12. Se ubican en parejas. Uno de ellos da botes con el balón mientras el compañero será el defensa: tiene que quitárselo con una mano en la espalda.
13. Se forman dos equipos de seis estudiantes cada uno. Se delimita con cuatro conos una cancha de unos seis metros de ancho y nueve de largo. En cada una de los extremos se traza la línea de puntuación. El juego consiste en llegar y dejar el balón en la línea del equipo rival con un máximo de ocho pases. Si no lo logran, el equipo contrario se queda con el balón. Gana el equipo que logra diez puntos.

Atletismo

14. Se ubican en hileras de máximo cinco estudiantes. El último tiene un testimonio y lo pasa de manera correcta hacia adelante y luego debe volver hacia atrás. Repiten al menos diez veces.
15. Se ubican en hileras de máximo cinco estudiantes. A unos 50 metros de distancia hay un cono. A la señal, el primero de la hilera debe correr lo más rápido posible hasta el cono y volver a la hilera. Luego sale el siguiente. Gana el equipo que hace la tarea en menos tiempo.

Gimnasia artística

16. Sobre una colchoneta, los estudiantes, en posición cuadrúpeda, elevan sus piernas y tratan de realizar un giro en 180°.
17. Se ubican de pie, dándole la espalda a la colchoneta. Efectúan una caída con las piernas extendidas, aprovechando el impulso para quedar en posición vela. Dejan los brazos y las palmas de las manos extendidas sobre la colchoneta.