

## Actividades sugeridas del Programa

### Actividad física y resolución de problemas

1. Se forman hileras de seis estudiantes, cada hilera con un aro. A la señal, el primer jugador sostiene el aro con sus manos, pasa por su interior y se lo da al segundo, que hace lo mismo. Cuando llega al último, este corre a situarse como primero de la hilera, pasa por el aro y se lo da al siguiente, que hace lo mismo y así sucesivamente hasta que la hilera recobra su formación inicial.
2. Se forman equipos de ocho estudiantes. Dos grupos se ponen frente a frente a unos 12 metros de distancia. En el centro se instala una cuerda a unos 60 centímetros de altura. Las hileras se ubican detrás de la línea que marca el punto de inicio. El primero de una de las hileras tiene un balón. A la señal, debe correr, saltar la cuerda y entregarle el balón al primero de la hilera de enfrente y así sucesivamente. Gana el equipo que hace los relevos más rápido.



3. Se forman hileras de seis estudiantes detrás de una línea. A unos 10 metros de distancia se traza otra línea. A la señal, el primero corre hasta la línea y regresa corriendo de espaldas, el segundo de la hilera lo toma de la cintura y corren a la línea del frente y siguen así hasta que todos corran juntos. Gana el equipo que lo logra en menos tiempo.
4. Se forman hileras de seis estudiantes con una pelota de papel cada uno. Forman una especie de oruga, sosteniendo las pelotas entre el pecho y la espalda, y avanzan un tramo marcado por el docente. Si cae una o varias pelotitas, el equipo reinicia el recorrido desde el lugar que se haya caído la pelotita.
5. Se forman equipos de cuatro estudiantes y se distribuyen cuatro aros, formando un cuadrado. Un estudiante del equipo A se instala en cada aro, uno de ellos tiene una pelota. El equipo B se extiende por todo el cuadrado. El equipo A debe pasar el balón a cualquiera de su equipo, pero no pueden salir del aro para recibirlo. El equipo B trata de interceptarlo saltando, poniéndose delante, etc. Cuando consiguen el balón, cambian de rol. Se contabiliza el punto, cuando uno del equipo recibe el balón dentro del aro. Gana el equipo que logre la mayor cantidad de puntos.
6. Se forman tríos. Uno se ubica en el centro y los otros dos en los extremos; uno de estos tiene un balón. Deben darse pases con un bote, mientras el que está en el centro trata de interceptarlo. Cuando lo logra, se invierten los roles.
7. En una cancha o en un sitio similar, el curso se divide en grupos homogéneos, considerando tanto aspectos físicos como técnicos, con un balón por equipo. En un extremo del terreno de juego se ubica un cesto (cajas, tarros grandes o basureros) frente a cada grupo. A la señal, cada grupo debe planificar de qué manera puede meter la pelota en el cesto la mayor cantidad de veces posible y realizando el menor número de pases (necesariamente todos los compañeros deben tocar el balón).
8. Investigan comentarios deportivos de medios de comunicación respecto del desempeño de distintos equipos en diversos deportes. Los analizan en conjunto en clases según cómo aplicaron los principios generales de juego.
9. Se forman dos equipos; un jugador de cada equipo sostiene un aro en la línea final contraria a su terreno de juego. Cada equipo debe darse pases con el balón hasta llegar a convertir en su aro, el cual puede moverse por toda la línea final y así obtener un punto. El otro equipo debe tratar de recuperar el balón y convertir en su propio aro. El jugador que lleva el balón puede trasladarse con él, pero solo dando botes.
10. Corren por el espacio y tienen que detenerse completamente al oír la palabra "pare" o ver su señal. Cuando dominen el concepto de pare, se introducirán las marchas de los

autos y las señales de dirección prohibida o correcta para que descubran que se tarda más en detener el coche a mayor velocidad, con lo cual el riesgo de colisión es mayor.

11. El docente forma tres rotondas con conos en diferentes sitios. Los estudiantes deben correr en torno a la rotonda. Algunos probablemente lo harán por la derecha y otros por la izquierda, por lo que es muy posible que se choquen. La idea es que reconozcan que la solución consiste en tomarlas por la derecha. Posteriormente, por grupos, correrán en torno a todas las rotondas sin detenerse ni chocar.
12. Se forman en parejas o en hileras de cuatro. A la señal de "adelante", el que está al final puede adelantar, siempre y cuando no choque con los demás.

**Observaciones al docente**

Es importante evitar la división del grupo en equipos de niños y equipos de niñas. Organizar equipos mixtos contribuye a una mejor convivencia y respeto entre los compañeros, que aprenden de las cualidades y limitaciones de todos.