

Actividades sugeridas del Programa

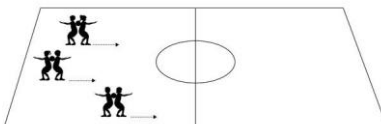
Habilidades motrices básicas

Locomoción

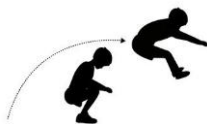
1. Los estudiantes se ubican de forma individual detrás de un tramo de cinco metros marcado por un cono al final. A la señal del docente, se desplazan en cuclillas hacia el otro extremo sin ponerse de pie en ningún momento. Luego, van aumentando la velocidad de desplazamiento. Una de sus variaciones puede ser que lo hagan en parejas tomados de ambas manos.



2. En parejas, se reúnen detrás de un trayecto de diez metros. Se ubican espalda con espalda y colocan una pelotita de papel entre ellos. Deben trasladarla hacia el otro extremo, evitando que caiga durante el trayecto. Para variar el ejercicio, se puede pedir que la trasladen pecho con pecho o cabeza con cabeza.



3. En parejas, uno de los estudiantes se coloca en cuclillas sobre el piso mientras su compañero salta de variadas formas sobre él (en un pie, con el otro o con ambos). Luego cambian de rol.



4. Se forman en hileras de cuatro integrantes como máximo detrás de un tramo de diez metros marcado con un cono. A la señal del docente, el primero de cada hilera se desplaza en posición cuadrúpeda hasta llegar al cono y vuelve corriendo lo más rápido posible. Luego el segundo de la hilera realiza el mismo ejercicio. La actividad se acaba cuando todos los estudiantes hicieron el trayecto.

Manipulación

5. Se distribuyen libremente en un espacio delimitado con una pelota de papel. A la señal del docente, lanzan la pelota lo más alto posible y la toman antes de que caiga al suelo. Una de sus variantes es que traten aplaudir la mayor cantidad de veces posible antes de recoger la pelota.



6. Se ubican en parejas con una pelota de papel a una distancia de tres metros. Uno lanza la pelota y el otro salta para recibirla en el aire. Para variar la actividad, se puede permitir la recepción de la pelota solo con una mano, con las dos, o realizar los saltos en un pie o con ambos.

Estabilidad

7. Se ubican en hileras de máximo cinco integrantes frente a un tramo de diez metros marcado por un cono al final. El primero de cada grupo equilibra una pelotita sobre la frente y se desplaza hacia el otro extremo, evitando de que caiga al suelo. Al finalizar el trayecto, regresa lo más rápido posible hacia la hilera con la pelota en la mano y se la entrega al compañero para ejecutar la actividad, que finaliza cuando todos realizaron el trayecto.



8. Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal del docente, comienzan a girar en el mismo puesto. Para variar la actividad, se pueden cambiar los giros, agregando pequeños saltos (con uno o dos pies), o formar parejas, el compañero puede contar cuántos giros realiza.
9. Se distribuyen libremente por un espacio delimitado. A la señal, se desplazan corriendo y, cuando el docente lo indique, mantienen el equilibrio en un pie.



10. En parejas, uno de los estudiantes se equilibra en un pie y el compañero trata de moverlo para que pierda el equilibrio. Luego de cinco veces, cambian de rol.