

## Actividades sugeridas del Programa

### Locomoción

1. Los alumnos realizarán un recorrido delimitado por conos ubicados a una distancia de cinco metros, deberán realizar saltos con el pie izquierdo, pie derecho, alternando el pie izquierdo, izquierdo; derecho, derecho, izquierdo, izquierdo, derecho, derecho, derecho, izquierdo.



2. Se colocan cuatro colchonetas separadas una de otra y los estudiantes realizan un recorrido en el cual ruedan a la derecha, a la izquierda, voltean adelante y atrás.



3. Saltan de distintos modos sobre vallas u obstáculos a baja altura: pies juntos, alternados, y en un pie.
4. Completan un circuito de siete estaciones: voltereta adelante, saltos en un pie sobre cinco aros dispuestos en zig-zag, saltar cinco vallas a pies juntos, carrera en zigzag, saltos laterales sobre una cuerda, carrera y salto realiza un giro de 360 grados en el aire.

### Manipulación

5. Se divide al curso en hileras de máximo cuatro integrantes. Cada hilera tiene un balón. A la señal del docente, el primero hace rodar el balón con la mano derecha hasta llegar a un cono, vuelve corriendo a la hilera y le entrega la pelota al compañero. Se repite la acción hasta que todos realicen el ejercicio. Como variantes la puede hacer rodar con la mano izquierda, el pie derecho, el pie izquierdo, botando con la mano derecha y botando con la izquierda.



6. Cada uno de los estudiantes con una pelota de tenis. A la señal, lo lanzan al aire y lo deben atrapar después de un bote, luego sin bote y posteriormente deben aplaudir y tomarlo antes que caiga.
7. Los estudiantes contarán con una pelota de tenis, una de trapo o un bastón para botar conos instalados sobre un objeto. Primero lanzan con una mano, después lanzan desde una distancia mayor, luego lanzan para pasar el cono y finalmente corren y lanzan a la mayor distancia posible.



### Estabilidad

8. Se ubican libremente en el área de clases y el docente señala zonas permitidas para trepar. A una señal, trepan y se mantienen en suspensión por treinta segundos y a una nueva señal bajan y buscan otro sector para trepar.
9. Se instalan colchonetas junto a una pared. A la señal del docente, los estudiantes se tienden sobre las colchonetas, suben con sus pies hacia la pared y acercan sus manos al muro hasta llegar a posición invertida. Deben mantener la posición por algunos segundos.
10. El docente colocará una viga u otro objeto que permita subir a un cajón caminando en forma equilibrada. Los alumnos suben y luego saltan a una colchoneta realizando un giro a uno u otro lado, logrando una posición controlada en la caída.