



Actividades sugeridas por el programa

Juegos predeportivos y deportes

Balonmano

1. Se divide el curso en ocho equipos del mismo número. Dos grupos se enfrentan en una cancha delimitada por 4 conos y con suficiente espacio para los integrantes. Se ubica un cono en cada extremo, que será el arco del equipo. Un equipo comienza a darse pases de balón, tratando de llegar hacia el cono del otro lado para lanzar y botarlo. Si lo consiguen, ganan un punto. El otro equipo debe interceptar la pelota para poder anotar en el otro cono.
2. Se ubican en parejas con un balón detrás de una línea. A unos 10 metros se traza otra línea y a la señal del docente, avanzan a un determinado ritmo y tienen que dar exactamente ocho pases con las manos para llegar a la otra línea. La variante puede ser aumentar o disminuir la cantidad de pases.

Fútbol

3. Se forman dos equipos. El juego será fútbol, pero en forma de cangrejo: se ponen en posición cuadrúpeda invertida (con la espalda hacia el suelo) y se desplazan así. Hay dos conos en cada extremo de la cancha, simulando ser los arcos, y no hay arquero. Solo pueden hacer los goles con los pies. Gana el equipo que haga más goles.
4. El curso se divide en grupos de cinco integrantes en hileras. El primero de cada hilera envía el balón por entre los pies de sus compañeros de equipo hasta que lo recibe el último de la hilera, que grita "cuerpo a tierra". Su grupo se lanza al suelo y queda con el cuerpo completamente extendido, para que el conductor del balón salte sobre ellos, continúe su trayecto "dribleando" el balón hasta un punto determinado y lo lance de vuelta al primero de la hilera, reiniciando el juego.
5. El grupo curso se divide en dos grupos, y se disponen cuatro arcos, dos en cada lado de la cancha. Se colocan tres balones al interior del terreno y, mediante pases y golpes del balón con el pie o la cabeza, convierten goles en cualquiera de los arcos contrarios y defienden a la vez los dos arcos propios.
6. En grupos de seis, se forman en círculo con un balón por grupo. A la señal, dan pases hacia el compañero que está al lado. El pase debe ser al primer toque o bien, amortiguar y pasar. La variante es cambiar el sentido de los pases o pegarle con el pie menos hábil.

Básquetbol

7. El curso se divide en partes iguales. Cada integrante tiene un balón de cualquier tipo para lanzar (de papel, de goma, de plástico, de esponja, etc.). A unos 8 metros de distancia hay un cesto (tarro, canasto, basurero, cajas, etc.). A la señal, todos los miembros del grupo lanzan el balón hacia el cesto. El equipo que logre encestar la mayor cantidad obtiene mayor puntaje.
8. Se organizan en grupos de seis estudiantes, enfrentados a cada lado de una línea, una red o un elástico. Un alumno lanza el balón al campo del equipo contrario, que debe responder inmediatamente o después de un solo bote. Pueden golpear la pelota con el antebrazo, la mano, la cabeza o el pie. Cuando da más de un bote, es punto para el equipo contrario. Gana el equipo que llegue a ocho puntos. Luego rotan por las demás canchas.
9. Se ubican libremente en el espacio en grupos de diez estudiantes. Dentro del grupo se colocan seis balones, los cuales estarán distribuidos entre ellos. A la señal del docente, comenzarán a desplazarse y deben darse pases entre ellos, evitando tener dos balones a la misma vez. Quien reciba el balón no podrá tenerlo más de cinco segundos. El juego durará entre cinco a diez minutos.

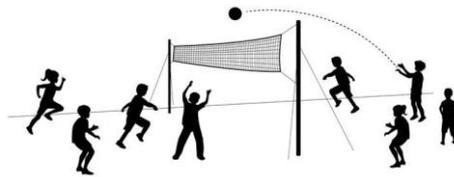
10. Se forman dos equipos de seis jugadores, uno de los grupos tiene un balón. A la señal, el grupo que tenga el balón tiene que dar cinco pases sin que caiga el balón. Mientras tanto, el otro equipo intenta interceptar el balón. Si lo consigue, hay cambio de roles.

Observaciones al docente

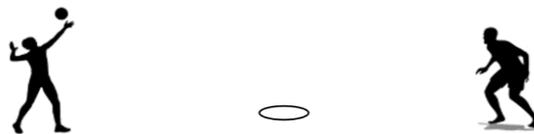
Es importante evitar la división del grupo en equipos de niños y equipos de niñas. Organizar equipos mixtos contribuye a una mejor convivencia y respeto entre los compañeros, que aprenden de las cualidades y limitaciones de todos.

Vóleibol

11. 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 son de tres y si no se logra pasar al otro lado, el punto es para el equipo contrario. Gana el equipo que logra quince puntos. Luego rotan los equipos.



12. El docente delimita un terreno de juego similar al de la cancha de vóleibol. Al centro coloca una malla (o un elástico) a unos dos metros. Se forman parejas, los integrantes quedan separados por la red y a unos cuatro metros del centro. Uno tiene un balón y hace un golpe de saque hacia el compañero. Repiten el golpe unas veinte veces cada uno.
13. Se ubican en parejas a una distancia de unos seis metros. Al centro ponen un aro. Uno hace un saque con un balón y trata de que caiga dentro del aro. El compañero repite el ejercicio.



Atletismo

14. Se ubican en hileras de máximo cinco estudiantes. El último tiene un testimonio que pasa hacia adelante de forma correcta. Se requiere repetir al menos diez veces.
15. Se ubican en hileras de máximo cinco estudiantes. A unos cincuenta metros hay un cono. A la señal, el primero de la hilera corre lo más rápido posible hasta el cono y vuelve. Luego sale el siguiente. Gana el equipo que hace la tarea en el menor tiempo.

Gimnasia artística

18. Ubicados sobre una colchoneta, los estudiantes avanzan en posición cuadrúpeda, hacen una voltereta hacia adelante y se ponen de pie en una sola secuencia de movimiento. Cada estudiante lo repite unas diez veces al menos.

19. Sobre una colchoneta, los estudiantes realiza una voltereta hacia adelante, terminan de pie y hacen medio giro. Es importante efectúen la secuencia con la mayor fluidez. Repiten unas diez veces al menos. Si los estudiantes están motivados con la actividad, se puede extender.
20. Se ubican de pie, dándole la espalda a una colchoneta. Efectúan una caída con las piernas extendidas, aprovechando el impulso para quedar en posición vela. Los brazos y las palmas de las manos quedan extendidos sobre la colchoneta.
21. Aquellos días en que no se pueda realizarse la clase, se sugiere que los estudiantes busquen información en páginas web, libros, buscadores, entre otros, sobre los aparatos que se utilizan en la gimnasia artística. Luego hacen maquetas de los aparatos y los explican a los demás. **Lenguaje y Comunicación; Artes Visuales**

