



Actividades sugeridas del Programa

Actividad física y resolución de problemas

1. Juego: lucha de banderas. Se trata de arrebatar el banderín del equipo adversario y llevarlo a su campo, conservando el suyo. Cada equipo coloca en su campo un banderín que defenderá, permaneciendo en el exterior del campo. Cada jugador se pone un pañuelo en la cintura de manera que sobresalga; servirá de "vida". El juego se inicia a la señal y cada equipo intenta tomar el banderín del adversario. Sólo pueden actuar los jugadores con "vida". Los jugadores a los que les quitan el pañuelo se convierten en prisioneros, se trasladan al campo contrario y permanecen ahí hasta que un jugador de su equipo les devuelva la "vida", dándoles un pañuelo ganado a un adversario. Gana el equipo que logre trasladar el banderín a su campo.
2. Se ubican en grupos de seis estudiantes. Dos equipos se enfrentan y se disputan un balón. Los equipos deben darse ocho pases. La pelota debe dar un bote antes de que la reciban; si no, pasa al equipo contrario. Cuando hacen ocho pases, ganan un punto. Gana el equipo que obtenga más puntos.
3. Se agrupan en hileras de cuatro estudiantes. Dos equipos se ubican frente a frente, a unos 15 metros de distancia. El primer integrante de uno de ellos tiene un balón y debe darle un máximo de cinco botes para pasarlo al primero de la hilera del frente, y luego se ubica al final de la hilera y así sucesivamente. La variante puede ser disminuir la cantidad de botes o cambiar el balón por uno más pequeño o más grande.
4. Se ubican en parejas. Uno se ubica en un extremo de una cancha y el otro se sitúa en el centro. A la señal, el que está en el extremo intenta llegar al otro extremo sin que su compañero lo toque (solo puede tocarlo con las manos). Luego el grupo curso invierten los roles.
5. Se ubican en el espacio libremente. Tres de ellos tienen un balón. A la señal, se arrancan de los tres, que los persiguen dando botes con la pelota. El que es alcanzado se detiene y quien lo pilló le cede el balón para invertir los roles. Se puede incluir algunas dificultades; por ejemplo: que aquellos que arrancan, se desplacen saltando en un pie.
6. Divididos en dos equipos, cada uno se sitúa en media cancha. Detrás de cada línea de fondo está la zona de "cementerio" (se puede aprovechar las líneas de las canchas de vóleybol, básquetbol, tenis, etc., dependiendo del número de alumnos). Cada alumno cuenta con una pelota de papel o de trapo. Los grupos se lanzan la pelota, tratando de golpear a un contrario. El jugador alcanzado queda "muerto" y pasa al cementerio del otro campo. Se salva si alcanza a algún contrario desde allí. Si un jugador toma el balón que lanza el otro equipo, no se considera "muerto", pero si se le cae, sí. Cuando quede un solo jugador en un equipo y no le dan en diez lanzamientos, puede recuperar a un compañero.
7. Dos equipos se disputan un balón y deben llevarlo a la línea de fondo del terreno rival para anotar un punto. Solo pueden dar pases hacia atrás y pueden correr hasta cinco pasos con la pelota en la mano. Si un jugador lleva el balón y le toca la espalda a uno del equipo contrario, debe gritar "tocado" y el jugador que llevaba el balón lo debe dejar en el suelo, para que lo saque otro compañero de su equipo y sigan jugando. Los defensores al tocar a un rival deben retroceder cinco pasos para dejar que los atacantes saquen e inicien nuevamente una jugada y después volver a intentar robarlo o pintar. Cuando el equipo defensor intercepta la pelota o toca tres veces seguidas a cualquier rival, el balón pasa a ser suyo. Gana el equipo que anota más puntos.
8. Se ubica un terreno de juego donde se pueda amarrar un elástico para formar una red. Se forman dos o más equipos según la cantidad de alumnos. Los niños se dan pases de balón en dos ocasiones y a la tercera vez, deben pasarlo al campo contrario por encima del elástico. El otro equipo debe evitar que el balón toque el suelo en su territorio y repite la misma operación. Gana el equipo que logra anotar más puntos (cada vez que el balón cae en el suelo del campo contrario o el rival no lo pasa por encima del elástico, se anota un punto).

9. Se crean 3 equipos con 1 arquero cada uno. Formando un triángulo se ubican 3 porterías dentro del terreno de juego. Los equipos compiten entre ellos intentando anotar goles en cualquiera de las 2 porterías contrarias mientras intentan defender la propia. Gana el equipo que anota más goles en un tiempo determinado.
10. Se divide la cancha en seis o más sectores. Cada sector tendrá un canasto y un balón. Se ubican 3 ó 4 jugadores de cada equipo por sector. Los jugadores no podrán salir de sus sectores y deberán jugar la pelota con pases para tratar de encestar el balón en otro sector. El otro equipo tratará de evitar que le encesten y cuando recupere el balón intentará a su vez anotar. Gana el equipo que convierte más goles.

