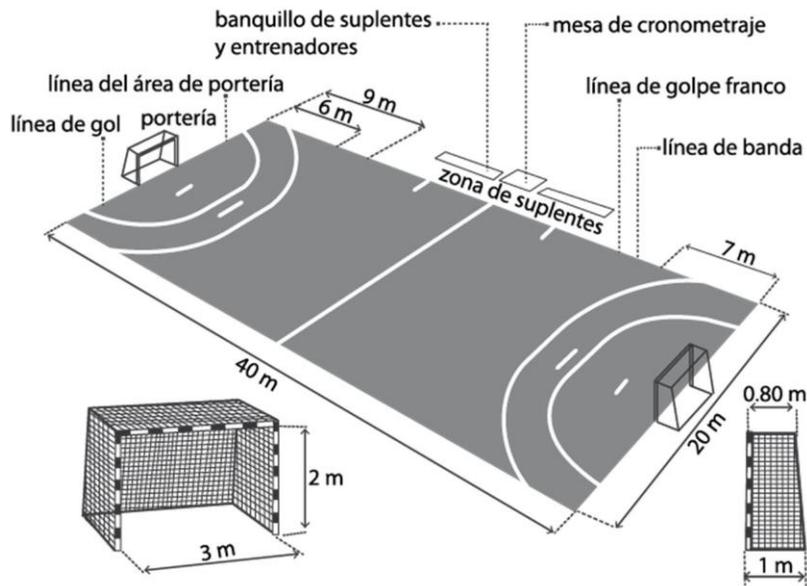


Actividades sugeridas del Programa

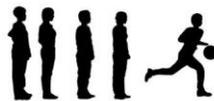
Juegos predeportivos y deportes

Balonmano

1. Los estudiantes se ubican en hileras de máximo cinco estudiantes. Frente a cada hilera hay un arco dividido por un elástico en dos partes iguales. La parte superior será el número uno y la inferior, dos. Un arquero lo protege y se delimita un área de unos dos metros desde el arco. Los que están en las hileras deben correr dando botes con el balón lanzar antes de la marca del área a la zona uno o dos, según indique el docente. Mantienen la actividad durante diez minutos.
2. Se delimitan espacios de juegos de unos 10 por 10 metros, con dos arcos que se marcan con dos conos, pelerones u otros. Se forman equipos de tres estudiantes: dos jugadores de campo y un arquero. El partido es con marca individual y se puede lanzar desde cualquier lugar; el arquero solo puede dar pases, no lanzar a la portería. La duración del juego puede ser por tiempo o por número de goles.
3. Para los días en que no se pueda hacer la clase, o para estudiantes que no puedan realizar algún esfuerzo físico, se sugiere que lean y busquen en distintas fuentes las medidas, los accesorios y el diseño de una cancha de balonmano. Luego representan esta información por medio de un software de presentación, papelógrafo, cartulina, maqueta u otros. Finalmente presentan sus trabajos a sus compañeros. ® **Lenguaje y Comunicación; Tecnología**

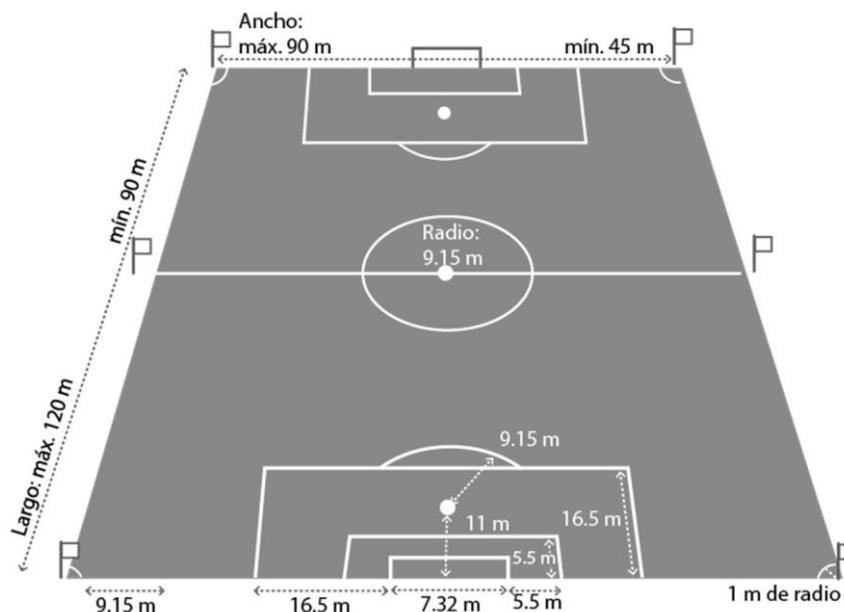


4. Se ubican en hileras máximo de cinco estudiantes; los primeros de cada una tienen un balón. Deberán avanzar dando botes y lanzar a la portería, sin pisar la línea del área. Ellos escogen si quieren saltar o frenarse antes de esa línea.



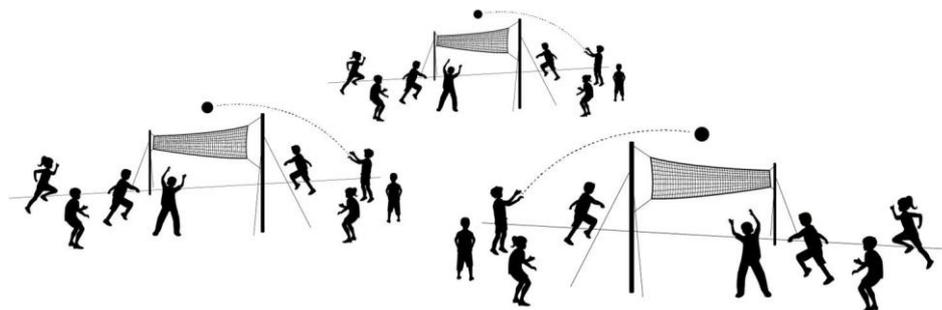
5. Forman equipos de seis o siete personas y realizan un pequeño partido de fútbol; todos los jugadores, excepto el arquero, deben sobrepasar la mitad de cancha para que los goles sean válidos. Esto sirve como táctica para mantener el equipo compacto.

6. En el centro de la cancha se ubica un cono. Los equipos mixtos deben realizar un máximo de diez pases con los pies y todos deben al menos tocar la pelota una vez. Luego tienen que pegarle al cono para lograr un punto. El otro equipo intercepta el balón con los pies para realizar los pases y convertir un punto.
7. Forman grupos de hasta diez integrantes y deben lograr 10 pases de balón con los pies para anotar un gol. La dificultad agregada es que luego del primer pase, tienen solo cinco segundos para pasar la mitad de cancha y deben completar los demás pases en el campo rival; no pueden devolverse a su mitad de campo de juego.
8. Se forman tres equipos con un arquero cada uno. Se ubican tres porterías dentro del terreno de juego, formando un triángulo. Los equipos compiten entre ellos, intentando anotar goles en cualquiera de las dos porterías contrarias mientras intentan defender la propia. Gana el equipo que anota más goles en un tiempo determinado.
9. Se forman dos equipos de ocho jugadores. Dos de ellos son las porterías y tienen que sostener una cuerda a un metro del suelo en el campo de juego del equipo contrario. La portería se podrá mover a lo ancho del terreno de juego (sobre la línea de fondo). Los demás juegan un partido de fútbol; la única regla es que todos deben haber tocado al menos una vez el balón antes de patear a la portería.
10. Para los días en que no se pueda hacer la clase, o para estudiantes que no puedan realizar algún esfuerzo físico, se sugiere que lean y busquen en diversas fuentes las medidas, los accesorios y el diseño de una cancha de fútbol. Luego representan esta información mediante un software de presentación, un papelógrafo, una cartulina, una maqueta u otros. Finalmente presentan sus trabajos a los compañeros. © **Lenguaje y Comunicación; Tecnología**

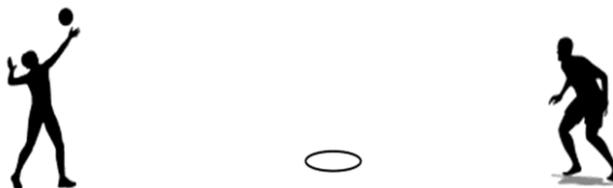


Vóleibol

11. Se marcan tres pequeñas canchas en el terreno de juego y se pone un elástico o redes a 1,80 metros o dos metros de altura. Se entrega un balón liviano por cancha; los equipos son de tres o cuatro personas. Como única regla, deben pasar el balón a la otra mitad de cancha con tres golpes o toques de balón sin que toque el suelo. Al principio se puede permitir un bote.



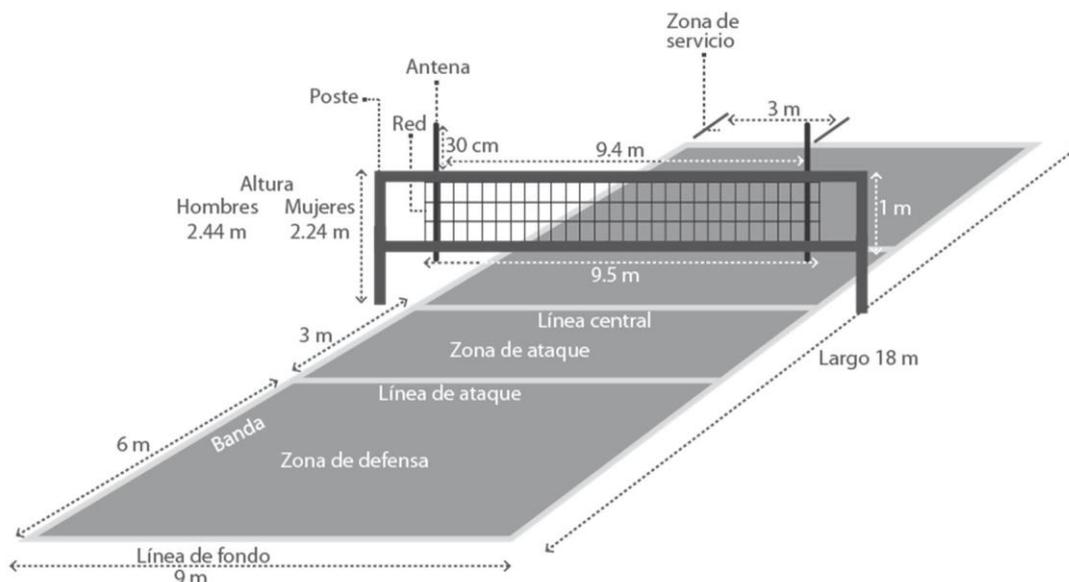
12. Se ubican en parejas a unos seis metros de distancia. Al centro hay un aro. Uno debe hacer el golpe de saque con un balón y trata de que caiga dentro del aro. Luego le toca al compañero.



13. En parejas con un balón a una distancia de unos dos metros, realizan golpes de saque hacia el compañero. Cada cierto tiempo aumentan la distancia. Para mayor complejidad, el compañero que recibe debe dar un golpe con los antebrazos.



14. Para los días en que no se pueda hacer la clase o para estudiantes que no puedan realizar algún esfuerzo físico, se sugiere que lean y busquen en internet o referencias bibliográficas las medidas, los accesorios y el diseño de una cancha de vóleybol. Luego representan la información en un powerpoint, un papelógrafo, una cartulina, una maqueta u otros. Finalmente presentan sus trabajos a los compañeros. © **Matemática; Lenguaje y Comunicación; Artes Visuales; Tecnología**



Básquetbol

15. Se forman dos arcos con aros amarrados a un arco en cada extremo de la cancha. Los equipos son de ocho estudiantes. El que tenga el balón debe hacer 10 pases como máximo, que, tienen que pasar por las manos de todos los integrantes antes de anotar. El otro equipo intenta interceptar el balón. El gol se cuenta cuando pasa por el aro. La distancia para lanzar es de 3 metros.

16. Se forman equipos de cinco jugadores. El espacio de juego debe tener un aro de básquetbol. Las reglas son: cualquier jugador puede tomar el balón que queda descontrolado, sin limitaciones espaciales; se prohíbe desplazarse con el balón, solo se puede lanzar o hacer un pase; la defensa es individual y no se puede quitar el balón que esté controlado. Gana el equipo que enceste más veces. Luego rotan los equipos.
17. Se forman equipos de cinco jugadores. Se delimita el espacio como si fuese una cancha de básquetbol que debe tener, al menos, un aro. Las reglas son: no pueden salir de los espacios delimitados y cada jugador puede dar máximo tres botes con el balón. Gana el equipo que logre más puntos en cinco minutos. Luego rotan los equipos.

Atletismo

18. Se ubican en hileras de máximo cinco estudiantes. El último tiene un testimonio y lo debe pasar hacia adelante, considerando una correcta entrega. Repiten al menos diez veces.
19. Se forman en hileras de máximo cinco estudiantes, a unos 50 metros de un cono. A la señal, el primero de la hilera corre lo más rápido, vuelve a la hilera y sale el siguiente. Gana el grupo que hace la tarea en menos tiempo.

Gimnasia artística

20. Avanzan en posición cuadrúpeda sobre una colchoneta, hacen una voltereta hacia adelante y se ponen de pie en una sola secuencia de movimiento. Cada alumno lo repite al menos diez veces.
21. Sobre una colchoneta, hacen una voltereta hacia adelante, terminan la secuencia de pie y luego dan medio giro. Es importante que la secuencia sea lo más fluida posible. Repiten al menos diez veces. Si están motivados, se puede extender el tiempo de la actividad.

Observaciones al docente

Se sugiere hacer un esquema y dibujos de los circuitos; sirve para que los alumnos obtengan una visión general de las actividades.

Se recomienda organizar cuatro o cinco equipos mixtos con igual número de integrantes.

Cada grupo trabaja en una estación del circuito, luego cambia a la siguiente. De esta forma, participan por todas las estaciones.

Al momento de cambiar a la siguiente base, tienen que caminar y hacer respiraciones profundas para su recuperación cardiorrespiratoria.

Hay que enfatizar la importancia de que cada equipo deje el material como estaba inicialmente para que el siguiente grupo pueda utilizarlo y tenga mayor fluidez en la actividad.

Al finalizar, conviene preguntar a los alumnos y alumnas: ¿Qué aprendieron? ¿Cómo se puede mejorar el trabajo? ¿Qué actividades proponen para los siguientes circuitos? Estas sugerencias deben retomarse en actividades posteriores para que valoren la importancia de su participación en esta parte de la sesión.