

Actividades sugeridas por el programa

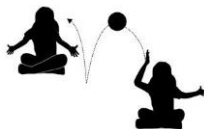
Locomoción

1. El docente los invita a ubicarse en parejas y distribuirse libremente por un espacio determinado. Uno se coloca como una piedra (en posición fetal) en el suelo y su compañero se ubica a un costado y salta sobre él de un lado al otro. Luego invierten los roles.
2. Se ubican en parejas. A la señal, comienzan a correr uno delante del otro y, cuando el docente lo indique, el de adelante salta y el de atrás lo toma de la cintura para ayudarlo a llegar más alto. Luego invierten los roles.
3. Se agrupan en hileras de máximo cinco estudiantes. Frente a cada hilera se ubican dos colchonetas separadas por tres metros. A la señal, el primero de cada fila realiza una rodada en la primera colchoneta, una voltereta en la segunda y luego regresa a la hilera por el costado. El alumno siguiente sale cuando el primero está en la segunda colchoneta. Repiten la actividad cinco veces.



Manipulación

4. Se agrupan en parejas y se sientan a dos metros con un balón. A la señal, lanzan el balón por el suelo al compañero. Para variar la actividad, se puede permitir solo lanzamientos con un bote, dos botes o sobre la cabeza, entre otros.



5. Se ubican en parejas con una pelota de papel. A la señal, se lanzan las pelotas de distintas maneras y a diferente distancia.

Estabilidad

6. Se traza un circuito con las siguientes tareas motrices que los estudiantes deben superar por un periodo de cinco minutos por estación:
 - corren por entre medio de seis conos
 - caminan sobre un banco
 - pasan un obstáculo de un metro y medio de largo, haciendo equilibrio
 - hacen un volteo sobre una colchoneta
 - pasan sobre seis neumáticos dispuestos de manera lineal sobre el sueloLuego rotan en sentido del reloj.
7. Se ubican libremente por un espacio determinado. A la señal, se desplazan dando pequeños saltos y cuando el docente lo indique, todos saltan y giran hacia el lado izquierdo o derecho. Las variantes pueden ser los tipos de giros, sin saltar, en un pie, entre otros.
8. Se ubican de pie sobre un banco a una altura de cincuenta centímetros desde el suelo. A la señal, se lanzan sobre una colchoneta, saltando y realizando giros de 90°, 180° y 360° a la misma vez. Pueden variar las alturas del salto.
9. Se ubican libremente en un espacio delimitado en posición cuadrúpeda. A la señal, se desplazan levantando una pierna y luego la otra. Lo importante es que se desplacen en todos los sentidos.
10. Se ubican libremente por un espacio determinado. A la señal, se equilibran en un solo pie durante 15 segundos con el resto de su cuerpo en posición horizontal. Para variar la actividad, pueden cambiar la pierna con la que mantienen el equilibrio.

