

Actividades sugeridas por el programa

Trabajo en equipo y liderazgo

1. Divididos en grupos, eligen a un líder para que dirija un calentamiento que incluya ejercicios de rotación de tronco, de hombros, de caderas, flexión lateral de tronco, flexión lateral con un brazo sobre la cabeza, flexión adelante y rotación para tocar un pie con la mano contraria.
2. Juegan al monito mayor, siguiendo todos los movimientos que realiza el líder: trotan en zigzag, pasan debajo de una valla, saltan sobre una cuerda, rebotan en un pie, hacen saltos laterales y trote hacia atrás durante al menos cinco minutos.



3. Se forman grupos de cuatro estudiantes detrás de una línea marcada y se traza otra línea al frente, a unos diez metros. El primero de la hilera va a buscar una cuerda ubicada en la línea del frente, la recoge y vuelve hacia la hilera. El número dos se engancha, los dos realizan el recorrido, van hasta el fondo y vuelven a buscar el número tres. Siguen así sucesivamente hasta finalizar la tarea.
4. Se forman hileras de cinco estudiantes. Todos tienen un aro, salvo el primero de cada equipo. A la señal del docente, este alumno pasa por el túnel formado por todos los aros sostenidos en forma vertical. Cuando llega al final de su hilera, se traspasan los aros para que el segundo jugador quede con las manos libres y pase por el túnel. Gana el equipo que vuelve a su posición inicial.
5. Forman hileras de cinco estudiantes; cada hilera tendrá un balón. Se instala un aro a unos 6 metros. A la señal, los primeros de cada hilera corren hacia el círculo con el balón en la mano. Cuando llegan, dan tres botes y desde allí mismo la lanzan al segundo de su formación, que repetirá la misma operación. El juego termina cuando todos han ejecutado la acción.
6. Forman hileras de seis estudiantes y se toman de los hombros con las piernas separadas. A la señal, el primero pasa entre las piernas de los siguientes y se ubica en el último puesto. Todos hacen lo mismo hasta volver a la formación inicial. Gana el que lo logre antes.

Observaciones al docente

El trabajo en equipo pretende brindar la experiencia de interactuar con los compañeros. Para garantizar la participación activa de todos, es importante que se organicen grupos pequeños, cuyos miembros se vayan rotando. Cada equipo debe distribuir las funciones entre sus integrantes y cambiar de papeles periódicamente para que todos puedan desempeñarlas.

7. Se forman hileras de cuatro estudiantes frente a un compañero que será el capitán. A la señal, el capitán arroja el balón al primero de la hilera, quien lo devuelve y corre a ponerse al final de la hilera y así sucesivamente. Se fija una cantidad de vueltas y gana el equipo que finaliza antes.



8. Forman hileras y colocan un balón o pelota de papel entre la espalda y el pecho de los integrantes de la hilera. Deben tratar de avanzar de un extremo a otro, evitando que el balón se caiga. Si uno o varios balones se caen, el grupo se forma otra vez y sigue el recorrido desde el lugar en que se haya caído. ® **Orientación**

9. Se forman dos equipos, cada alumno con una pelota y cada grupo en un espacio. Deben tirar todas las pelotas al campo contrario en un tiempo determinado. Mientras tanto, el equipo contrario lanza los balones que son arrojados, de tal forma de tener la menor cantidad de balones en su territorio. Cuando el profesor lo señale, los estudiantes dejan de lanzarlas. Gana el equipo que tenga menos pelotas en su campo.
10. En parejas, trasladan pelotas de un lugar a otro sin usar las manos y evitando que toque el suelo. Gana la pareja que traslada la mayor cantidad de pelotas en un tiempo determinado.

Observaciones al docente

Hay que permitir que los alumnos asuman diversos roles en los juegos y demás acciones motrices. Asimismo, al desarrollar un juego, es importante promover acuerdos y normas que puedan trasladar a su vida cotidiana; por ejemplo: evitar conductas de violencia durante un juego o saber manejar el triunfo, entre otros. Aunque la emoción es un ingrediente importante en un juego, se debe perder de vista la intención formativa en las actividades; es decir, fomentar actitudes de respeto, cooperación y solidaridad.