

Actividades sugeridas por el programa

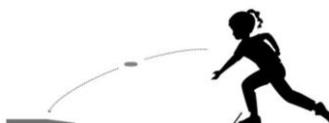
Hábito y cultura de movimiento

1. El docente pregunta: ¿qué actividades y cuántas veces a la semana se debe hacer actividad física y durante cuánto tiempo? Los estudiantes pueden responder:
 - todos los días
 - una hora al día
 - cuando uno camina hacia el colegio, cuando juega con los amigos en el barrio ®

Orientación



2. Se forman grupos de ocho estudiantes. Dos alumnos sostienen una cuerda a lo largo, separados unos dos metros entre sí. El resto forma una hilera a unos cinco metros de la pareja. A la señal, el primero de la hilera corre, salta el obstáculo y vuelve rápidamente a la hilera. Luego se invierten los roles.
3. En parejas con una pelota de papel, uno frente a otro a unos dos metros de distancia, lanzan y reciben la pelotita de varias formas: desde arriba, desde abajo, con una mano, con la otra.
4. El docente pregunta: ¿qué otras formas se puede practicar actividad física en el colegio, fuera de la clase de Educación Física Y Salud? Ellos pueden responder:
 - jugando un partido de fútbol, básquetbol u otro deporte durante el recreo
 - jugando a la pinta o a la escondida durante el recreo
 - perteneciendo a alguna selección deportiva
 - integrando algún taller extraprogramático de baile ®
5. El docente dibuja el juego del tejo en el patio del colegio y los estudiantes juegan durante el recreo.



6. Forman hileras de seis integrantes detrás de una línea. El primero de cada hilera sostiene una cuerda. A la señal, avanza saltando la cuerda hasta el otro extremo y vuelve de la misma forma. Cuando llega, entrega la cuerda al siguiente compañero.



7. Se ubican en parejas con una pelotita de papel o de tenis. Se traza una línea en el centro y los estudiantes se van a los extremos, simulando estar en una cancha de tenis más pequeña. Comienzan a jugar tenis con las manos, sin que la pelota caiga al suelo. Si cae, el jugador contrario suma un punto. Gana quien logre diez puntos y cambian de parejas.

8. Realizan ejercicios de lanzamientos, buscando blancos fijos como cestas, conos, colchonetas o un punto señalado. Primero con la mano dominante y luego van variando: mano no dominante, dos manos a la vez, pie dominante, pie no dominante, quieto de pie, caminando, corriendo, saltando.
9. Forman grupos de cuatro integrantes; a tres metros de cada equipo habrá un tarro. Intentan acertar a su interior, lanzando pelotas de papel. Se puede variar la distancia o solo "achuntarle" o pegarle al tarro con un lanzamiento.

Observaciones al docente

En <http://www.youtube.com/watch?v=zKeubla1hPI&feature=relmfu> hay un video que promociona una vida activa.