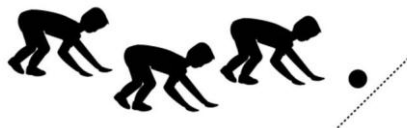


Actividades sugeridas por el programa

Ejercicio en entornos naturales

1. Los estudiantes se ubican frente a un trayecto de cinco metros en posición cuadrúpeda con una pelota de papel en el suelo. A la señal del docente, se desplazan soplando la pelotita hasta llegar al otro extremo. Para variar, pueden cambiar los tamaños de las pelotitas.



2. El grupo curso se divide en dos y cada estudiante tiene una pelotita de papel. Se dibuja una línea y cada equipo se pone a uno de los lados. A la señal del docente, cada grupo lanza las pelotitas hacia el lado contrario para dejar su zona sin pelotitas. Gana el equipo que tiene menos pelotitas al terminar el juego.

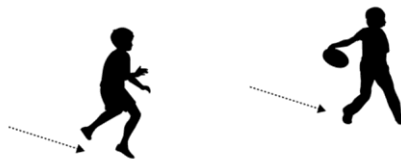


3. El docente explica brevemente lo importante que es mantener y dejar limpios los espacios utilizados durante la práctica de actividad física. Luego guía una caminata por la escuela para que recojan la basura del suelo y la guarden en bolsas. La actividad termina cuando el espacio se encuentre limpio. @ **Ciencias Naturales**
4. Diez estudiantes forman un círculo mientras sujetan con las manos una cuerda atada por sus extremos de la que cuelga un anillo pequeño. Uno alumno toma el anillo junto con la cuerda. En el centro del círculo hay un jugador cuya misión es adivinar dónde se encuentra el objeto. Mientras, los demás jugadores van acercando sus manos sin dejar la cuerda y deben pasarse el anillo unos a otros sin que el alumno del medio se dé cuenta. La finalidad del juego es que el anillo llegue sin ser descubierto al mismo jugador que lo tenía al empezar. Lo pueden pasar hacia la derecha o a la izquierda. Si el jugador del centro lo localiza, cambia su sitio con quien lo tenía al ser descubierto y se vuelve a empezar.
5. Se ubican libremente en un espacio estrecho. Se selecciona un alumno para que sea un zorro que corre en cuclillas y que quiere comer a sus compañeros conejos que se desplazan saltando en un pie. Su objetivo es tocar a algún conejito. Si lo consigue, este se convierte en zorro y debe ayudar a cazar conejitos. El juego se termina cuando todos son zorros. Luego se pueden invertir los roles de inicio.

Observaciones al docente

Se sugiere incluir variados y numerosos juegos para que el estudiante disfrute de la práctica de actividad física, mejore su condición física e incorpore estas actividades en su vida diaria dentro y fuera de la escuela.

6. Los estudiantes se agrupan en parejas frente a una distancia de ocho metros. Cada pareja tiene un disco que deben lanzarse entre ellos, evitando que caiga al suelo. Para variar la actividad, pueden incrementar la distancia o alternar las manos de lanzamiento.

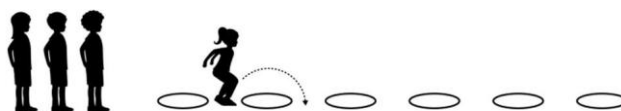


7. Los estudiantes forman parejas: uno es el fotógrafo y el otro, la cámara. Quien sea la cámara tiene los ojos cerrados, mientras el fotógrafo lo guía desde atrás, tomándole los hombros. Se desplazan por el entorno hasta que el fotógrafo quiera tomar una foto. En ese momento, la cámara abre los ojos por tres segundos y vuelve a cerrarlos. Luego caminan hacia otro lugar y comparan los objetos con los de la foto anterior. Después de cuatro fotos, se intercambian los roles. @ **Historia, Geografía y Ciencias Sociales**

8. Se distribuyen libremente en un espacio determinado. Tres estudiantes tendrán una gran hoja de árbol en la mano y deben pillar a los demás, tocándoles la espalda con la hoja. Cuando alcancen a alguno, deben lanzar la hoja lejos para que el que fue atrapado la vaya a buscar y siga persiguiendo. Gana quien fue tocado menos veces.
9. Los estudiantes se distribuyen libremente por un espacio delimitado y uno es seleccionado para realizar la búsqueda. A la señal del docente, el estudiante seleccionado para buscar se tapa los ojos frente a una pared y cuenta quince segundos. En ese tiempo, los demás se esconden detrás de árboles, plantas y elementos que encuentren en el entorno. Al terminar de contar, el estudiante sale a buscar a sus compañeros y cuando los vea, corre hacia el punto de partida y dice su nombre. Todos compañeros pillados deben ayudar a buscar al resto. Termina el juego cuando todos son pillados. ©

Ciencias Naturales

10. En un día soleado, los estudiantes salen al patio con algún protector solar. Deben separar sus brazos y hacer variadas formas con su sombra. También pueden hacerlas con algún compañero. La actividad termina cuando hayan podido formado al menos cinco figuras.
11. Se forman hileras de cinco estudiantes cada una. Frente a cada una se disponen seis aros en forma lineal a una distancia de unos 50 centímetros entre cada uno. Los aros representan ríos y los estudiantes deben saltar a pies juntos de forma continua por fuera de los aros, evitando ingresar al río.



12. El docente explica que, cuando hay un incendio, se debe apagar con agua. Los estudiantes eligen a dos compañeros para que sean agua, los que deben atrapar al resto de los estudiantes que son pequeñas llamas y deben arrancar. El objetivo del juego es apagar las llamas en el menor tiempo posible. Cuando todos sean atrapados, se hace cambio de rol.