

Actividades sugeridas del Programa

Habilidades motrices básicas

1. Los estudiantes se ubican en hileras de seis alumnos como máximo. A unos 30 metros de cada hilera hay un cono. El primero de la hilera corre hasta el cono, da la vuelta y vuelve a buscar al siguiente, lo toma de la mano y ejecutan el mismo recorrido y así sucesivamente. Gana el equipo que pasó con todos los compañeros. Luego invierten roles.
2. Forman grupos de siete estudiantes como máximo con un balón. Uno se ubica en el centro y los demás hacen un círculo. Estos se pasan el balón sin que lo intercepte el del centro. Cuando lo consigue, se invierten los roles.



3. Se ubican en hileras de seis alumnos como máximo. A 15 metros de cada hilera hay un cono. El primero de la hilera tiene una pelota de tenis, la golpea con la palma de la mano hacia el cono, da la vuelta al cono y va dejársela al siguiente compañero. Gana el equipo que logra hacer la tarea en el menor tiempo.
4. Se forman en parejas con una pelota de papel. Uno se ubica detrás del compañero y conduce la pelota con el pie e intenta estar lo más cerca posible del otro, que avanza trotando. Luego invierten los roles.



5. Se ubican libremente en el espacio con una pelota de papel. A la señal, se desplazan conduciendo la pelota con el pie sin chocar con los compañeros. Pueden hacerse variaciones; por ejemplo: que lleven la pelota con el pie menos hábil o en parejas.



6. En parejas, se ponen frente a frente y, juntan uno de sus pies adelante, el otro pie queda libre. Tomados de una mano, ambos deben tirar hasta desequilibrar al otro. Cuando uno mueve el pie de adelante, cambian de mano.
7. Se ubican en hileras de cuatro a seis alumnos. A 15 metros de cada una hay un cono. Debe llegar al cono y volver al punto de partida, utilizando distintos puntos de apoyo (saltando en un pie hábil y después en el menos hábil, en tres apoyos, en cuatro apoyos de espalda, etc.).
8. Se forman en grupos de cinco, en hileras y con los ojos vendados, salvo el último, quien será el guía de. Deben trasladarse desde y hasta un punto determinado por el docente.



9. En parejas, deben trasladar un objeto con diferentes partes del cuerpo según indique el profesor; por ejemplo: frente con frente, espalda con espalda, etc.



10. Se divide el curso en equipos y juegan dos grupos a la vez. Con un balón, el que haga primero diez pases sin que caiga la pelota, obtiene un punto. Deben sumar la mayor cantidad de puntos en un tiempo determinado por el profesor.
11. Todos tienen una pelota de papel o un cono. La lanzan al aire lo más alto que puedan y la reciben y siguen haciendo lo mismo mientras se trasladan de un punto a otro según indique el profesor.