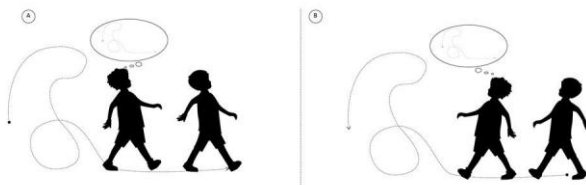


## Actividades sugeridas por el programa

### Juegos predeportivos y deportes

1. Agrupados en tríos, un estudiante se ubica dentro de un aro en el suelo y los otros dos se sitúan en los extremos con un balón. A la señal de partida, los que están afuera tienen que pasarse la pelota y el que está en el centro debe interceptarla sin salir del aro. Cuando lo logra, se invierten los roles.
2. Se forman parejas. Uno realiza un trayecto corriendo y el compañero lo sigue, memoriza sus movimientos y debe repetir el recorrido. Para variar la actividad, se pueden cambiar las parejas o los trayectos. @ **Orientación**



3. Se forman hileras de cinco estudiantes y se distribuyen ubicándose dos frente a frente a una distancia de ocho metros. El primero de una hilera tiene un testimonio (por ejemplo: un tubo). A la señal de partida, quien tenga el testimonio debe correr a la hilera del frente, entregar el testimonio y ponerse al final de la hilera. Como variante, pueden variar la postura de quien espera el relevo (sentado, acostado, etc.).



4. Se distribuyen libremente en un espacio determinado. Uno se pone una mano en la espalda, simulando tener una mancha, y debe intentar librarse tocando a uno de sus compañeros con su mano libre y gritando "mancha". Como variantes, pueden aumentar el número de alumnos con manchas o colocar la mancha en otra parte del cuerpo.
5. Se distribuyen en hileras de cuatro parejas cada una. Cada pareja tiene una pelotita de papel y deben trasladarla por un tramo de diez metros marcado con conos, usando diferentes partes del cuerpo (cabeza, manos, hombros, tronco, entre otras).
6. Se ubican en un extremo de la cancha y dos compañeros permanecen en el centro de la misma. Los del extremo tienen que cruzar la cancha sin que los del centro los toquen. Aquellos que sean tocados se unen a los del centro.
7. El curso se divide en dos y se distribuyen libremente en un espacio delimitado. Un grupo se cuelga unas colas (pueden utilizar petos, pañuelos u otros). El equipo que no tiene colas intenta quitar la mayor cantidad de colas en el menor tiempo posible, mientras el equipo contrario trata de evitarlo.
8. Se ubican diez aros en el suelo en un espacio delimitado. Los estudiantes deben trotar por el espacio sin ingresar a los aros. A la señal del docente, entran a los aros lo más rápido posible. A medida que transcurre el juego, se van retirando aros para aumentar la dificultad.



9. Los estudiantes se organizan en parejas tomados de una mano y se ubican libremente en el espacio de juego. Dos parejas toman un balón y son las encargadas de pillar al resto, que debe arrancar. No pueden lanzar la pelota. Si la pareja con un balón pilla a otra, lo suelta y escapa y la pareja alcanzada lo recoge y comienza a pillar.
10. Tomados de las manos, forman rondas de ocho estudiantes y al medio se ubica un aro. Cada ronda tiene que pasar por el aro sin soltarse las manos. Se puede variar, aumentando la cantidad de aros.

**Observaciones al docente**

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

Los estudiantes se ubican en parejas con dos fichas de cartón de un color distinto. A tres metros de cada pareja, se dibuja una línea de un metro. Lanzando la ficha, intentan llegar lo más cerca posible de la línea. Gana quien logre llegar más cerca. Después de cinco juegos, rotan las parejas.