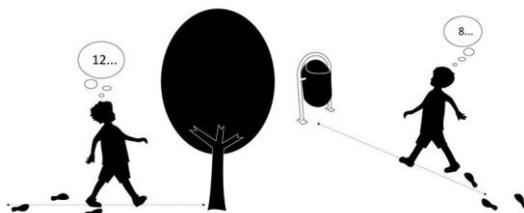


Actividades sugeridas por el programa

Ejercicio en entorno natural

1. Los estudiantes se ubican en posición cuadrúpeda con una pelotita de papel detrás de tramo de 10 metros marcado con conos. A la señal, comienzan a desplazarse soplando la pelotita de papel hasta llegar al otro extremo. Una de sus variaciones puede ser desplazar la pelotita con la cabeza.
2. En el patio del colegio, se ubican en el punto de partida que seleccione el profesor. Desde ahí deciden a qué lugar quieran llegar y cuentan la cantidad de pasos que los separa. Realizar varias veces, cambiando las trayectorias. **® Matemática**



3. Salen al exterior, cada uno recoge un objeto de la naturaleza que esté en el suelo, como hojas, piñas, flores, ramas, etc. y se lo ponen en la cabeza. Se desplazan lentamente, tratando de que no se les caiga. A quien se le caiga, se debe quedar inmóvil hasta que un compañero lo recoja y lo vuelva a dejar en su cabeza, sin botar el suyo. **® Historia, Geografía y Ciencias Sociales**
4. En el patio del colegio, en un día soleado y usando protector solar, separan sus brazos e intentan hacer variadas formas con su sombra o con la de un compañero. La actividad termina cuando hayan realizado por lo menos cinco figuras.



5. En el patio del colegio y en parejas. marcan con el taco de sus zapatos las orillas de un río, separadas por tres metros entre sí. Luego buscan cinco piedras no muy pesadas sobre las que se puedan parar. A la señal del docente, las parejas utilizan las piedras para cruzar el río, uno primero y el otro unos pasos más atrás. El segundo debe ir recogiendo la última piedra y entregársela al primero, quien la coloca delante de él para seguir avanzando. Continúan así hasta que cruzan el río sin caer en él. **® Historia, Geografía y Ciencias Sociales**
6. El docente los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado frente a una cuerda que representa un sendero. A la señal, desplazarse de distintos modos de un extremo al otro sin salirse del sendero (se recomienda hacer esta actividad utilizando cuerdas en lugar de dibujar el sendero en el suelo, ya que implica mayor dificultad para desplazarse). Las formas de desplazamiento pueden ser caminar, saltar, trotar o hacer equilibrio sobre la cuerda.
7. En grupos de ocho integrantes, forman un círculo y reciben un ovillo de lana. El primero toma un extremo del ovillo y lanza el resto hacia un compañero, quien lo recibe, toma una parte y lo lanza a otro compañero hasta formar una telaraña en el centro. Luego el docente dirige una lluvia de idea sobre qué otras figuras se pueden formar. Para finalizar, los otros grupos adivina qué figuras formaron.
8. Se agrupan en parejas frente a 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.

9. Se distribuyen libremente en un espacio delimitado. El profesor selecciona a un alumno y, cuando da la señal, este se tapa los ojos frente a una pared y cuenta quince segundos. En ese tiempo, los demás se esconden detrás de árboles, plantas y otros elementos del entorno. Cuando termine 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. Cuando todos han sido pillados, termina el juego. ® **Historia, Geografía y Ciencias Sociales**
10. El profesor invita a los alumnos a formarse en grupos de cinco integrantes y a distribuirse libremente en un espacio determinado. Cuatro forman un cuadrado y el quinto se ubica en el centro, en posición cuadrúpeda y con los ojos vendados. Se pone un objeto en el centro y el alumno con los ojos vendados debe encontrarlo, mientras que los que lo rodean le dan las indicaciones. Cuando lo atrapa, hay cambio de roles.
11. Se ubican distribuidos libremente en un espacio determinado. Se disponen varias colchonetas que simulan ser piscinas y se establece una zona de seguridad. A la señal del docente, los alumnos deben correr, evitando caer en las piscinas. Aquellos que toquen las colchonetas deben tirarse en ellas y ser transportados a la zona de seguridad.
12. Se forman hileras de máximo cinco estudiantes. Frente a cada una se disponen seis aros en forma lineal a una distancia de unos 50 centímetros entre ellos, los que simulan ser piscinas. A la señal, los alumnos deben saltar a pie juntos de forma continua por fuera de los aros, evitando caer dentro de las piscinas.