

Actividades sugeridas por el programa

Juegos predeportivos y deportes

1. Se forman grupos de tres o cuatro alumnos, cada grupo con un balón. Se ubican frente a frente. A la señal, comienzan a realizar relevos, boteando el balón en línea recta y luego en zigzag.



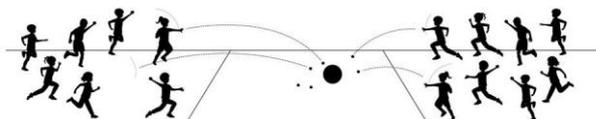
2. Se ubican libremente por el espacio. Cuatro estudiantes pillarán a los demás mientras botan un balón constantemente. Cuando alcanza a alguno, se toman de la mano y siguen pillando, hasta que atrapen a todos.



3. Los estudiantes corren, lanzan un balón al aire, dan un giro completo y lo cogen antes de que caiga al suelo.
4. Por parejas, intentan conducir el balón por el espacio intercambiándose lo con los pies, sin que se les escape, y tratando de utilizar el máximo de espacio posible. Deben evitar chocar con el resto del curso.



5. Se forman dos equipos de ocho estudiantes. Cada equipo se coloca detrás de su línea. En el centro del terreno se coloca un balón grande. Cada jugador tendrá una pelotita de tenis (o de papel). Todos lanzan su pelota, intentando desplazar el balón grande hacia la línea de gol del equipo contrario, ubicada a un metro de su respectiva línea. Las pelotas lanzadas son utilizadas por el equipo contrario y, si está en el terreno de juego, se la queda aquel grupo que esté más próximo. Gana el equipo que logre más puntos.



6. Se forman varios equipos de cuatro estudiantes. Cada grupo se instala dentro de su terreno de juego con un balón y tienen que hacerse diez pases antes que los demás. El que lo consigue, obtiene un punto. Una de las variantes puede ser dar la mayor cantidad de pases en un tiempo determinado (uno, dos o tres minutos).



7. Se forman dos equipos de cuatro estudiantes que deberán tener un pañuelo en forma de cola y que estarán enumerados de uno a cuatro. Se ubican frente a frente a una distancia de cinco metros. Cuando el docente mencione un número, los que lo tienen salen hacia el centro y se tratan de quitar las colas. El que lo logra, anota un punto para su equipo. Gana el que obtiene más puntos.

8. Se forman dos equipos de ocho estudiantes como máximo. Ambos se ubican en el mismo círculo, alternándose los jugadores, que se sitúan a tres metros de distancia entre sí. Dos jugadores seguidos tienen una pelota cada uno. A la señal, hacen circular los balones en el mismo sentido, mediante sucesivos pases pero a sus respectivos compañeros. Se trata de que la pelota del equipo más atrasado adelante al contrario. Si lo consigue, se anota un punto en cinco vueltas como máximo. Si no lo logran, el punto es del otro equipo.
9. Se forman tres equipos de igual número. Dos se ubican frente a frente, formando un pasillo central de unos diez metros. Cada estudiante de las orillas tiene una pelotita de papel. A la señal del docente, el tercer grupo pasará por el centro lo más rápido posible, esquivando las pelotitas. Luego cambian de rol.
10. Se forman dos equipos de ocho estudiantes cada uno. Uno de ellos estará dentro de un espacio de cinco por cinco metros, el que también tendrá un balón con el cual deberán darse pases hasta alcanzar que uno salga del espacio delimitado y reciba el balón fuera (esto se cuenta como un punto). El otro equipo que está en los bordes del área delimitada, evita que el balón llegue, cuando lo interceptan, deben devolverlo hacia adentro. Esta actividad es cronometrada y se cuentan cuantas veces lograron anotar el punto. Luego se invierten los roles.

Observaciones al docente

En <http://juegospredeportivos.blogspot.com/> hay juegos predeportivos para usar en la clase.