

Actividades sugeridas por el programa

Hábito y cultura de movimiento

1. Al inicio de la clase, el docente les pregunta:
 - ¿qué tipo de actividad física les gusta más?
 - ¿a qué deportistas admiran?
 - ¿qué podrían hacer ustedes para ser como ellos? @ **Orientación**



2. El docente explica brevemente la importancia de realizar actividad física todos los días por lo menos 60 minutos, pues otorga muchos beneficios; por ejemplo: les da energía para jugar con sus amigos. Luego les pregunta: ¿Qué otros beneficios pueden obtener siendo activo todos los días? @ **Orientación**
3. Realizan un circuito dentro del establecimiento, procurando utilizar el máximo de dependencias disponibles; por ejemplo: en las escaleras, suben en carrera con rodilla arriba de un escalón y dos escalones a la vez, saltando a pies juntos, en un pie, alternando, saltando de costado, etc.
4. Participan en juegos o deportes alternativos; por ejemplo: tenis con la mano: se ubican en parejas, delimitan una cancha y golpean con la palma una pelota de tenis después de un bote.



5. Se divide al curso en grupos y se colocan sillas en un círculo, una menos que la cantidad de alumnos. Al sonido de una música, trotan alrededor del círculo; cuando la música se detiene, deben sentarse en las sillas y el que no lo consigue, sale del juego. Se saca una silla y el juego sigue hasta que quede el último participante.
6. Formados en parejas, se sientan con un bastón y con las piernas separadas. Toman el bastón del centro y tratan de ponerse de pie. Repetir cinco veces.
7. Se forman hileras de 6 estudiantes detrás de una línea. El primero de cada hilera tiene una cuerda. A la señal, avanza saltando la cuerda hasta el otro extremo y vuelve de la misma forma hacia la hilera. Cuando llega, entrega la cuerda al siguiente compañero. Gana el equipo que hace la tarea en el menor tiempo. Luego se intercambian de grupos.
8. Se forman en grupos de ocho estudiantes. Dos parejas sostienen una cuerda a lo largo, separados aproximadamente a un metro. El resto forma una hilera a unos cinco metros de la primera pareja. A la señal, el primero de la hilera corre, salta ambos obstáculos y vuelve rápidamente a la hilera. Gana el equipo que hace la tarea en el menor tiempo posible. Luego invierten roles.
9. Se forman hileras de cuatro estudiantes detrás de una línea, los tres primeros tendidos boca abajo en paralelo, protegiéndose la cabeza con las manos. A la señal, el último de la hilera salta sobre sus compañeros. Luego se ubica en el primer lugar y se coloca en la misma posición. El que quedo último hace lo mismo y así sucesivamente.

10. Se forman en grupos de 5 estudiantes y realizan carreras de desplazamientos, procurando buscar las formas más novedosas de traslado; por ejemplo: como trono de rey, como jinetes, acostados sobre los brazos de los compañeros, etc.
11. Utilizan materiales desechables para crear juegos adaptados: con botellas plásticas crean atrapa-pelotas, con globos hacen pelotas de malabarismo, con diario hacen bolas de papel, con palos de escoba simulan jugar hockey, etc.

Observaciones al docente

Se deben tomar todas las medidas de seguridad si la actividad se realiza fuera del establecimiento: considerar el traslado, los adultos responsables, llevar un botiquín, etc.