

## Actividades sugeridas por el programa

### Juegos predeportivos y deportes

1. El docente hace un cuadrado con conos situados a veinte metros entre sí y divide al curso en cuatro grupos. Cada grupo se coloca en un cono. A la señal, deben correr y formarse en el cono asignado por el profesor, por ejemplo, situarse en el cono de la derecha, izquierda, enfrente, entre otros.
2. Forman cuatro grupos de igual cantidad de jugadores y se sitúan en las cuatro esquinas de una cancha. A la señal, cada equipo se desplaza hacia la esquina contraria, tratando de esquivar a los demás.
3. Forman dos equipos. Se colocan diez balones en el centro de la cancha o del espacio asignado. El equipo atacante intenta penetrar y llevarse los balones, mientras el equipo que defiende esta cuidando los balones, para no ser alcanzados por los atacantes. Gana el equipo que "roba" todos los balones en el menor tiempo posible. Nota: si un jugador atacante es tocado por un defensor debe devolver el balón.
4. Arman equipos de ocho integrantes. Cada equipo está con un bastón separado a un metro entre cada alumno, al último del grupo se le indica que debe recibir el bastón con la mano izquierda, el anterior con derecha hasta llegar al último que lo debe hacer con la mano izquierda. Primero solo moviendo los brazos deben entregar el bastón hasta que llegue al último del grupo, que lo devuelve de la misma forma. Cuando lo han aprendido lo hacen trotando, corrigiendo que se debe entregar y recibir con la misma mano. Después se separan a una distancia de treinta metros y corren a entregarle al compañero hasta que llegue al último que corre a la meta.
5. Forman cuatro equipos, dos en cada cancha. En cada cancha hay dos sillas y encima de ellos se sitúan dos alumnos con un aro en forma vertical o un cono en el que pueda entrar un balón; existe un área de tres metros frente a la silla donde no pueden entrar atacantes ni defensas. El juego consiste en dar pases, botar y lanzar al aro del compañero de equipo para anotar un punto.
6. Se ubican en una mitad de una cancha de básquetbol; juegan cinco contra cinco jugadores. Dando botes y pases con un balón, tratan de llegar y lanzar al tablero. Obtienen un punto por tocar el tablero, dos por tocar el aro y tres por encestar. El equipo que recupera el balón debe salir del área para seguir el juego.



7. Se distribuyen en dos hileras con un balón de fútbol cada una. El primero de cada hilera sale conduciendo el balón con los pies, sorteando conos dispuestos por el profesor, pasa el balón debajo de una valla, saltar sobre ella y chuta hacia un arco o un objeto.
8. Forman ocho equipos que se distribuyen en cuatro canchas previamente confeccionadas con una red o una cuerda a una altura de la cadera de los participantes, para jugar tenis-fútbol. Un equipo pateo el balón sobre la red o cuerda, el equipo contrario lo puede golpear con cualquier parte del cuerpo, menos las manos, y devolverlo con un máximo de tres pases. Ganan puntos cuando el balón lanzado pro el equipo contrario cae fuera de la cancha o se dan más de tres pases o la pelota no pasa al campo contrario.



9. Divididos en grupos de cuatro integrantes, juegan de a dos equipos con un balón y en un sector delimitado. La actividad consiste en dar la mayor cantidad de pases sin que el otro equipo intercepte el balón; los jugadores no deben lanzar el balón más de dos veces a un mismo compañero. Gana aquel equipo que logra hacer la mayor cantidad de pases, sin ser interceptado por el otro equipo.
10. Se organizan en equipos de cuatro integrantes. Tres equipos juegan fútbol con un solo balón en una cancha triangular con tres arcos, uno en cada vértice. Se van cambiando los equipos que se enfrentan.