

Actividades sugeridas por el programa

Juegos predeportivos y deportes

Balonmano

1. Se forman equipos de cuatro jugadores. Se delimitaran espacios de 6 metros de ancho por 10 de largo. En cada extremo se disponen de porterías. Dos equipos se enfrentan. El objetivo es convertir un gol en el arco contrario. Las reglas de juego son: no caminar más de tres pasos con el balón en las manos, no quitar el balón al contrario de las manos, solo se puede interceptar y se debe lanzar hacia la portería para anotar un gol antes de la línea que está trazada a un metro de la portería.
2. Se forman equipos de seis estudiantes. Se delimitaran espacios de 10 metros de ancho por 20 de largo, con porterías en cada extremo. Dos equipos se enfrentan y las reglas de juego son: no caminar más de tres pasos con el balón en las manos, no quitar el balón al contrario de las manos, solo se puede interceptar y se debe lanzar antes de la línea trazada a un metro de la portería. Cuando un equipo no tenga el balón, la defensa se debe desplegar en dos líneas de tres jugadores, de manera que abarquen todo el ancho del espacio. La primera línea se ubica más o menos en el centro de la cancha y la segunda se ubica detrás.

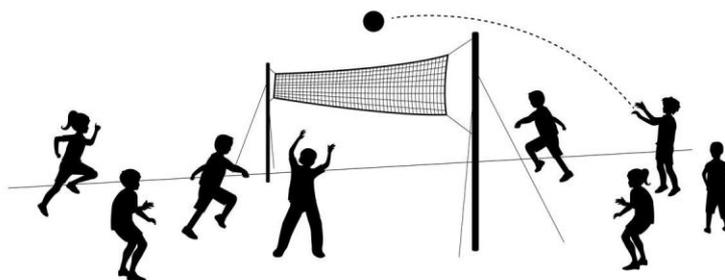
Fútbol

3. Se delimita un espacio y se ubica un arco en cada extremo. Se forman dos equipos de cinco estudiantes cada uno; al menos una de ellos debe ser mujer. Tienen que anotar la mayor cantidad de goles; la única que puede hacerlos goles es la mujer. Gana quien logre anotar la mayor cantidad de goles en cinco minutos y luego rotan los equipos.
4. Se ubican dos porterías en un espacio delimitado. El juego consiste en jugar un partido de fútbol mixto. Los equipos están conformados por siete estudiantes cada uno. Las reglas del juego son pasar el balón con el pie, no pueden tomarlo con las manos, no hay porteros y los goles los puede realizar solo una mujer. Gana el equipo que llegue a cinco goles. Luego rotan los equipos.



Vóleibol

5. Se delimita un terreno de juego similar al de vóleibol. Si no se cuenta con una malla, se puede poner un elástico a unos dos metros del suelo. Se forman dos equipos de seis jugadores cada uno. El saque de la pelota debe ser desde la línea del fondo, se permite un bote y solo se puede realizar golpes de antebrazo. El máximo de golpes son tres y si no logran pasar el balón al otro lado, el punto es para el equipo contrario. Gana el equipo que obtiene quince puntos. Luego rotan los equipos.
6. Se forman equipos de seis estudiantes. Se utiliza una cancha delimitada de vóleibol. Las reglas de juego serán no golpear la pelota más de tres veces antes de pasarla al otro lado, solo dar golpes de antebrazos y dedos. Gana el equipo que logre quince puntos. Luego van rotando los equipos. Si no se cuenta con una malla de vóleibol, se puede usar un elástico a unos dos metros de altura.



Básquetbol

7. Se forman hileras de cuatro estudiantes con un balón de básquetbol. A unos cinco metros, frente a cada hilera, se ubicara un cesto u aro de básquetbol. A la señal, el primero de la hilera conduce el balón con la mano derecha, lo lanza hacia el cesto y regresa a la hilera lo más rápido posible, entregando el balón al compañero que sigue. Gana en el equipo que logra la mayor cantidad de puntos.



8. Dos equipos de seis estudiantes cada uno se ubican frente a frente. En cada extremo se colocan dos cestos. Los equipos se enfrentan y las reglas de juego son no caminar más de tres pasos con el balón en las manos, no quitar el balón al contrario de las manos, solo se puede interceptar y para anotar, debe lanzar el balón hacia el cesto. Si lo ingresa, gana el punto; si no, el balón queda en disputa. Gana el equipo que logra cinco puntos. Luego los equipos pueden ir rotando.



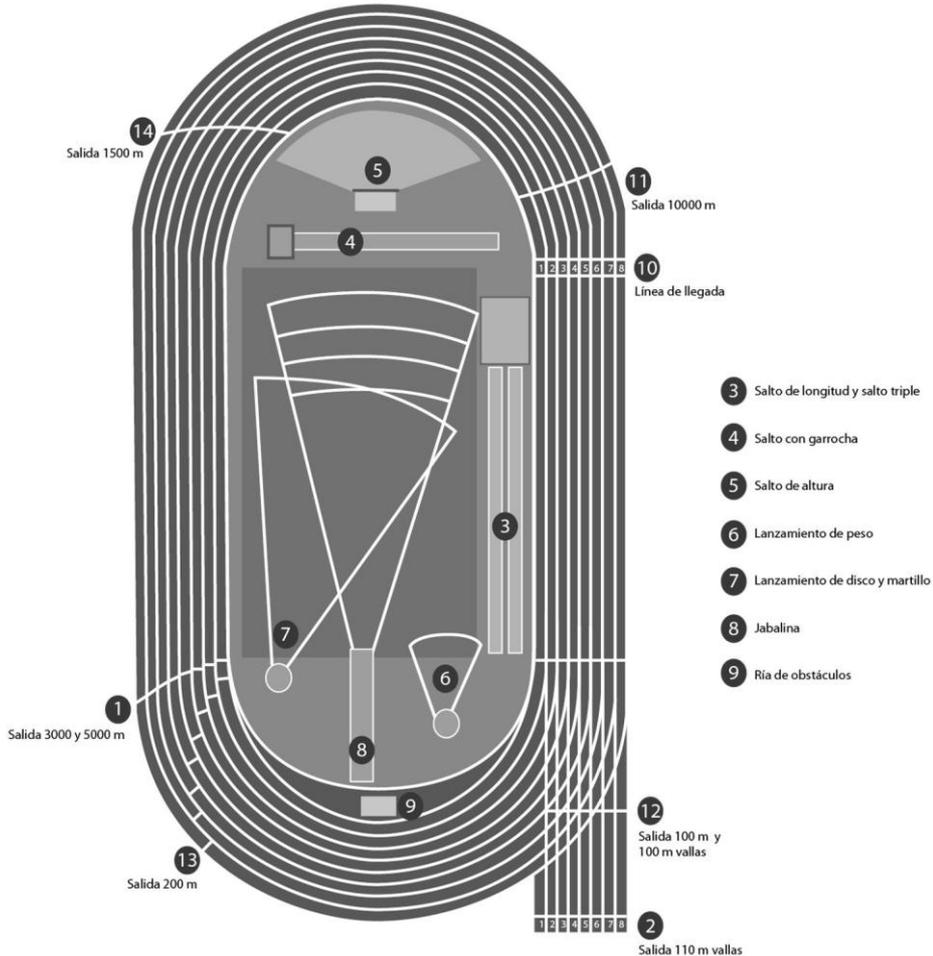
Atletismo

9. Se forman hileras de cuatro estudiantes como máximo; a unos cinco metros se instalan cinco vallas. A la señal, deben pasar las vallas con un salto. Luego de que hayan pasado todas las vallas, sale el compañero que sigue. La ejecución se repite seis veces.



10. Se ubican en hileras de máximo cinco estudiantes. El último tiene un testimonio y debe pasarlo hacia adelante con una correcta entrega. Repiten al menos diez veces.
11. Se ubican en hileras de máximo cinco estudiantes y a 50 metros se instala un cono. A la señal, el primero de la hilera debe correr lo más rápido hasta el cono y volver. Luego sale el siguiente. Gana el equipo que hace la tarea en menos tiempo.
12. Para aquellos días en que no se pueda realizar una clase o para estudiantes que no puedan realizar algún esfuerzo físico, los alumnos buscan las medidas de la cancha de

atletismo por medio de internet o referencias bibliográficas. Luego elaboran una maqueta o un dibujo con las dimensiones, los lugares de ejecución de algunas pruebas y las partidas de las distintas pruebas del atletismo y lo exponen al curso. Como actividad de extensión, se sugiere diseñar y hacer implementos como minivallas, testimonios, pozos, entre otros, con distintos materiales. ® **Matemática; Lenguaje y Comunicación; Artes Visuales; Tecnología**



Gimnasia artística

- En parejas, uno de los estudiantes apoya las manos sobre la colchoneta y queda en posición vertical (invertida). El compañero se ubica enfrente y le toma los pies por encima para que mantenga esa posición por cinco segundos.



- Los estudiantes se ubican en parejas. Uno hace una voltereta hacia adelante sobre una colchoneta. La secuencia es la siguiente: primero está de pie con los pies juntos, flexa las rodillas hasta ponerse de cuclillas, lleva el centro de gravedad adelante hasta poner las manos en el suelo, adelanta el cuerpo, produciendo desequilibrio, flexiona la cabeza sobre el pecho y también flexa los brazos, amortiguando el peso del cuerpo, la espalda se apoya sucesivamente y vuelve a la posición de pie.