

Actividades sugeridas del Programa

Locomoción

1. Acompañados de música, los estudiantes van cambiando sus formas de desplazamiento. El docente guía la actividad por medio de una lluvia de preguntas: ¿se pueden desplazar en línea recta, en zigzag, en un pie, de lado? ¿de qué otra forma pueden desplazarse?



2. Los alumnos se ubican en hileras de cinco integrantes como máximo. Frente a cada hilera, se colocan cuatro aros de manera continua. A la señal del profesor, el primero de cada hilera debe desplazarse, saltando con los pies juntos dentro de los aros. Cuando terminan, los segundos de cada hilera ejecutan el ejercicio y así sucesivamente. Las variantes pueden ser saltar a un pie y de forma alternada.



3. Se ubican en hileras de cinco integrantes como máximo. Frente a cada hilera, se colocan seis conos con un espacio suficiente para que los alumnos se desplacen entre ellos. A la señal del docente, el primero de cada hilera debe correr en zigzag entremedio de los conos lo más rápido posible. Cuando terminan, los segundos de cada hilera ejecutan el ejercicio y así sucesivamente. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies).



4. El docente invita a los estudiantes a ubicarse libremente en un espacio determinado. A su señal, comienzan a desplazarse en diferentes direcciones, simulando ser una rana o un conejo. El profesor guía la actividad, permitiendo tener diferentes intensidades y guiando las direcciones.

Manipulación

5. Los estudiantes forman parejas, cada una con una pelota de papel. Se colocan a una distancia de dos metros y lanzan la pelota al compañero de variadas formas, desde arriba, abajo, con una mano, con la otra. Para variar la actividad, se puede aumentar la distancia establecida.



6. Se distribuyen en grupos de cinco integrantes. Forman un cuadrado y uno se ubica en el centro con un balón, lo lanza hacia arriba, nombra a un compañero para que lo atrape antes de que caiga al suelo y toma su lugar en el cuadrado. El que lo atrapa, menciona a otro compañero para que lo reciba. Para variar la actividad, se puede lanzar el balón con una mano, con las dos o realizar el ejercicio en movimiento.
7. El docente los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado con un balón. A su señal, deben lanzar la pelota hacia arriba, hacer un giro en 360° y tomarla sin que se caiga

al suelo. Para variar la actividad, se puede girar en distintos sentidos (derecha/izquierda) o realizar desplazamientos hacia adelante o atrás.



Estabilidad

8. Los estudiantes responden a las siguientes invitaciones del profesor: ¿Puede mantener el equilibrio con un solo pie? ¿Puede estirarse y mantener el equilibrio? ¿Puede mantener el equilibrio con los ojos cerrados y levantando un pie?
9. Se ubican sobre líneas de cinco metros dibujadas o marcadas en el suelo (se pueden dibujar con tiza, marcar con elásticos o utilizar las líneas de la cancha). A la señal del profesor, los alumnos recorren las líneas sin salir de ellas. Para variar la actividad, se puede aumentar la velocidad, cambiar la forma de desplazamiento o disminuir las zonas de contacto.
10. Los alumnos se ubican sentados en el espacio. A la señal del docente, se mueven como si fueran un balancín (movimiento adelante y hacia atrás). Una variación es ejecutar el movimiento y ponerse de pie sin la ayuda de las manos.

Observaciones al docente

Se sugiere que, al comenzar la clase de Educación Física y Salud, se pierda el menor tiempo posible para hacer más efectiva la sesión.

Cuando las actividades impliquen hacer hileras, se recomienda que se organicen en grupos pequeños para que aumente la frecuencia de participación de los estudiantes.

Si no se cuenta con material didáctico, se sugiere crear pelotas de trapo, de papel, con material reciclable o globos, entre otros.