



Actividades sugeridas por el programa

Locomoción

1. Los estudiantes se distribuyen libremente por un espacio determinado. A la señal del docente, se desplazan según las indicaciones; por ejemplo: sin mover los brazos, con los brazos cruzados sobre el pecho o atrás del cuerpo o sobre la cabeza, entre otros.
2. Se ubican libremente en un espacio determinado. Cuando el docente lo indique, corren en diferentes direcciones y a su señal, realizan un giro completo, manteniendo los pies en el suelo. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies) o realizar el giro con un pie.
3. Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal del profesor, se desplazan esquivando a sus compañeros. Para variar la actividad, se puede cambiar la velocidad de desplazamiento o ejecutar la actividad en parejas o tríos.
4. Se agrupan en hileras de cuatro integrantes frente de una colchoneta. A la señal del docente, el primero de cada hilera rueda lateralmente de un lado al otro con los brazos junto al cuerpo. Cuando termina, el segundo de cada hilera hace lo mismo. Luego ejecutan el mismo ejercicio con los brazos estirados sobre su cabeza.
5. Se ubican frente a un tramo de diez metros marcado con línea. A la señal, se desplazan hacia el otro extremo saltando un pie, sobre el otro y con los dos de forma coordinada. Para variar la actividad, se pueden efectuar combinaciones de saltos.

Manipulación

6. Los estudiantes se ubican libremente en un espacio determinado con un objeto sobre la cabeza (por ejemplo: una pelota de tenis, un cuaderno o una hoja de papel). A la señal, comienzan a caminar a paso rápido y cuando el docente lo indique, giran en 360°, manteniendo el objeto sobre la cabeza. Las variantes pueden ser mantener los brazos a cierta altura, pegadas al cuerpo o caminar en puntillas, entre otros.
7. Se ubican en parejas, frente a frente, con dos balones. Con los brazos extendidos sostienen con las palmas los balones contra las palmas de sus compañeros. A la señal, se desplazan en diversos sentidos, manteniendo el control de los balones. Para variar el ejercicio, se puede aumentar la velocidad de desplazamiento, llevar solo un balón o ir cambiando el implemento de manos.

Observaciones al docente

Se sugiere iniciar las sesiones con trabajo individual orientado al reconocimiento de sí mismos.

Al trabajar con objetos, es importante permitir que los alumnos los manipulen libremente para animar su imaginación y su interés por la actividad.

Estabilidad

8. Se sientan libremente en un espacio determinado. Cuando el profesor lo indique, separan sus brazos y levantan sus piernas (apoyándose solo con sus caderas), manteniendo el control de su cuerpo por diez segundos o más, según las características del grupo.
9. Se ubican libremente en un espacio determinado con una hoja de papel sobre la cabeza. A la señal, comienzan a caminar y cambiar sus posturas corporales; por ejemplo: se agachan, se arrodillan, se sientan y se levantan otra vez.
10. Los estudiantes se ubican frente a un tramo de diez metros marcado con una línea. A la señal del profesor, comienzan a desplazarse en posición cuadrúpeda hasta el otro extremo y regresan a sus puestos en la misma posición, pero desplazándose hacia atrás.