

Actividades sugeridas por el programa

Juegos predeportivos y deportes

1. Los alumnos realizan diferentes ejercicios de familiarización con balón, como pasarlo alrededor de la cintura, de una pierna, de las piernas haciendo un ocho, rodarlo por la espalda y tomarlo.



2. Los estudiantes ejecutan diferentes ejercicios de manejo de balón en *dribbling*: botar el balón de la mano derecha a la izquierda por delante, botar el balón haciendo ochos por debajo de las piernas, botar el balón entre las piernas cambiando la posición de los pies, botar dos balones simultánea y alternadamente.
3. Botando con un balón, se distribuyen por la cancha; deben quitar o interceptar el balón de los demás con la mano, todos contra todos.



4. En un foso de arena o sobre un colchoneton, realizan un salto largo rechazando sobre una tabla inclinada o trampolín, sobrepasando una cuerda elástica y cayendo a pies juntos.
5. Se divide al curso en cuatro grupos que se forman en hileras; frente a cada equipo y a veinte metros de distancia hay un cono. El primero corre con un testimonio o bastón, pasa detrás del cono y, al regresar, pasa detrás de la hilera, entrega el bastón al segundo corredor y se ubica en el último lugar. La carrera termina cuando el bastón llega al primer corredor.
6. Trotando, conducir el balón con uno y otro pie por debajo del cuerpo, seguir trotando y parar el balón, seguir trotando, dar un giro y chutear el balón a un compañero.
7. Se ubican en parejas frente a frente con dos balones, realizan pases, utilizando manos y pies, con la cabeza y pies, rodilla y pie, con uno y otro pie.
8. Se organizan varias canchas adaptadas de fútbol y juegan tres contra tres. Los arcos se remplazan por conos, se hace un gol al botar el cono del contrario y los tres estudiantes deben tocar la pelota antes para que el gol sea validado.
9. En un espacio delimitado y con una cuerda o red a una altura de dos metros, se divide el curso en equipos de 3 contra 3 y juegan con dos globos en cada cancha. Deben evitar que los globos estén en el mismo campo, no pueden golpear dos veces el globo en forma continuada y los globos no deben caer al suelo.
10. En un espacio con una red o cuerda, juegan 3 contra 3 con un balón de vóleybol, esponja, plástico u otro. Un equipo lanza el balón al campo contrario, el contrario toma el balón, hacen pases y el tercero debe lanzar el balón al campo contrario. Cuando la pelota cae o sale fuera de la cancha, se otorga un punto al equipo contrario.