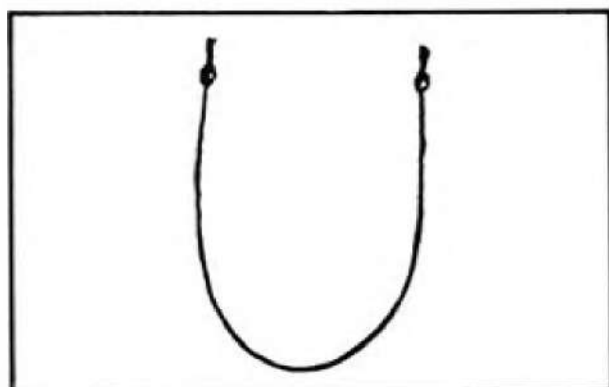


## Anexo 2

### ELABORACION DE SENCILLOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS E INSTALACIONES DEPORTIVAS

(Cuerda – Bastón – Pelota – Barra horizontal – Pista de carreras – Foso para Salto Largo)

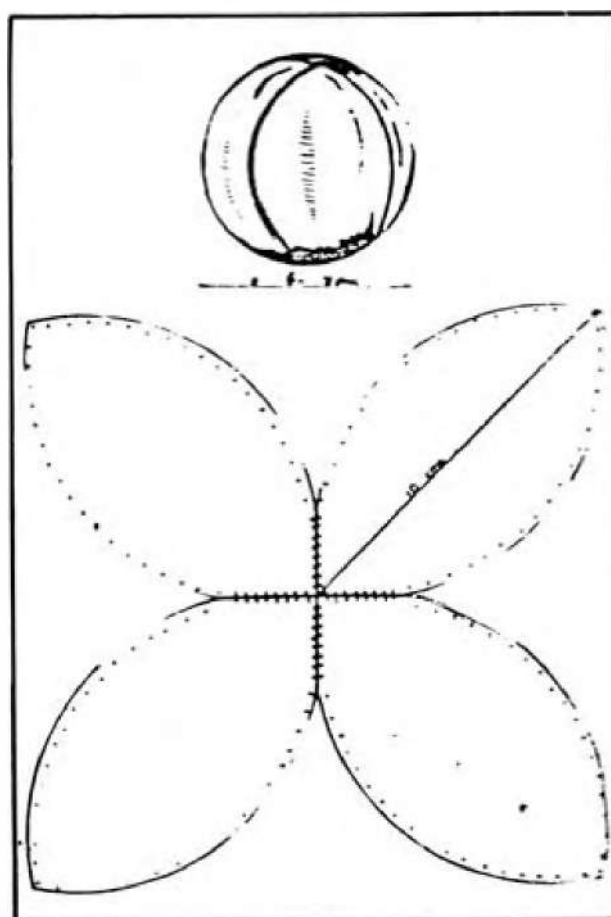
#### CUERDA



*Cuerda Individual:* (corta) para una persona, lazo de 1.50 a 2.50 m. de largo; en los extremos de la cuerda se hace un nudo (evita que se desenrolle) - reforzar la mitad de la cuerda con alambre delgado o cinta plástica, así se aumenta el peso de la cuerda en la mitad - mejor oscilación de ella.

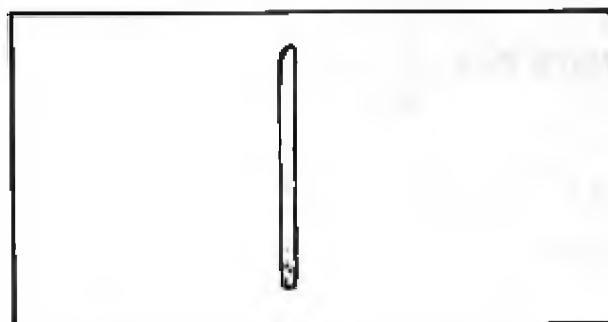
*Cuerda larga:* se puede unir dos o más cuerdas o se hace una cuerda larga del material (lazo) hasta más o menos 5 metros de largo.

#### PELOTA



*Pelota de Lanzamiento:* Se pueden elaborar así: Primero se cose la envoltura de tela resistente o cuero y luego se va llenando completamente con paja, estopa o pedacitos de cuero, presionando fuertemente. En la mitad del relleno se coloca un corcho, un pedazo de caucho o una bolsita del tamaño de un huevo, llena de arena. Al final se debe cerrar cosiendo la ranura por la cual se metió el relleno. El peso total de esta pelota debe ser de 80 gramos. La pelota de uso bastante variado, es la pelota de 500 gr. a 1,5 kg. peso: Balón medicinal. Se puede confeccionar de la siguiente manera: Tomando 6 partes de lino fuerte o de cuero, se cosen dejando

#### BASTON



*Bastón:* largo 1 m; sirve el palo de una escoba o ramas rectas de árboles; los extremos hay que redondearlos para así evitar lesiones.

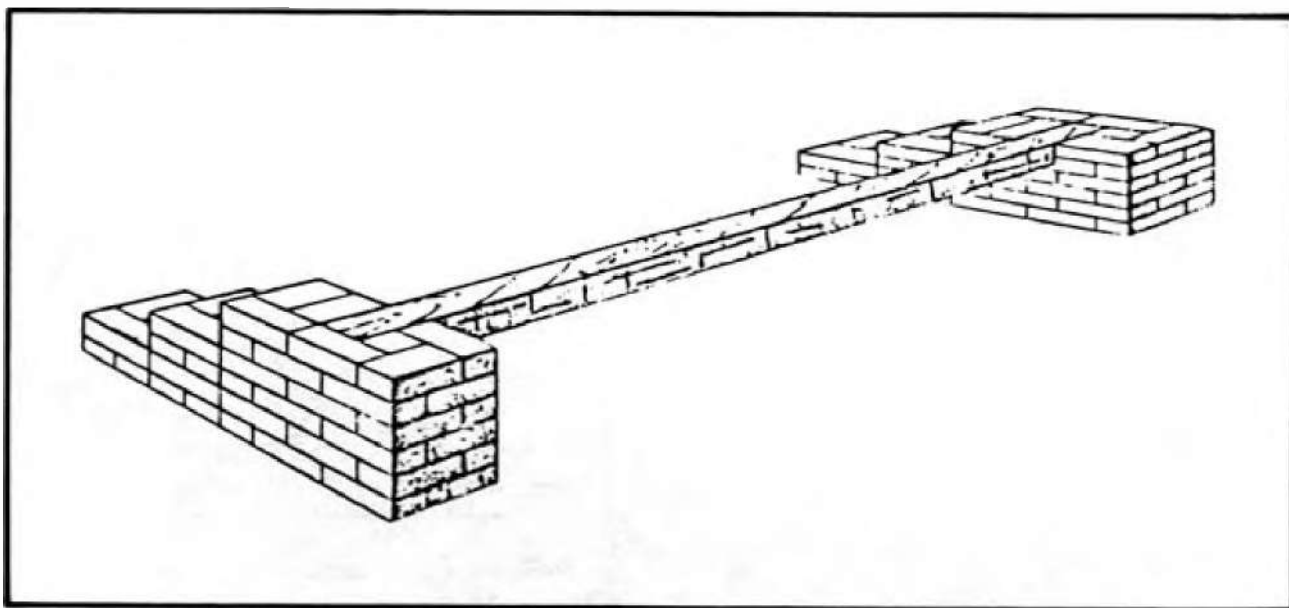
un orificio para rellenar con paja, estopa o crin, colocando en el centro una bolsa llena de arena. Su construcción es similar a la de la pelota pequeña. Debe tener el peso indicado sin importar mucho que no quede bien redonda.

Para los juegos de competencia por equipos en los grados superiores, se necesitan pelotas del tamaño de un balón de fútbol. Estas se pueden confeccionar en forma similar a la expuesta para "balón medicinal", pero más pequeñas y livianas. También se

pueden aprovechar las envolturas viejas de balones de fútbol, llenándolas con paja, estopa o pedazos de tela.

Todo este equipo, así elaborado, debe ser considerado provisional, pues con el tiempo cada escuela debe conseguir los instrumentos más adecuados para lograr el éxito completo en la clase de educación física. El maestro puede conseguir la colaboración de los padres de familia y de la comunidad en general, para lograr este objetivo.

### BARRA HORIZONTAL

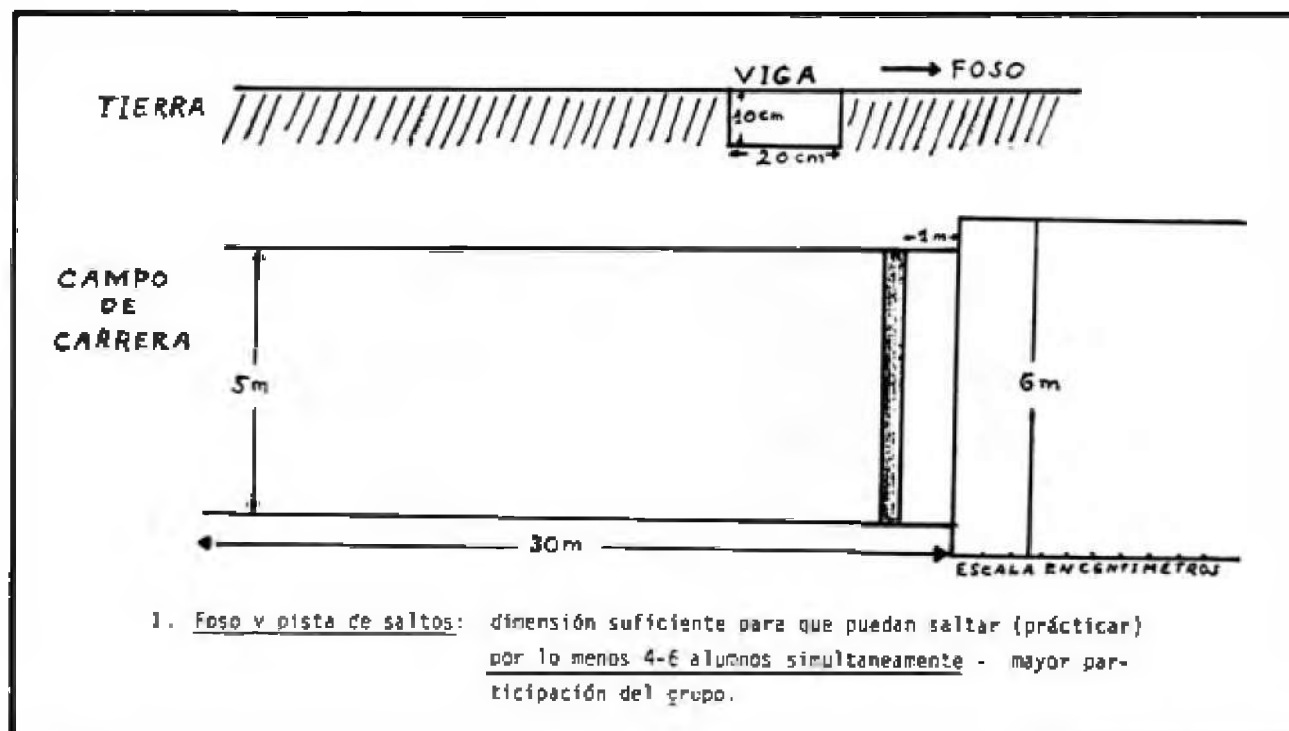


Se toman 62 ladrillos y se colocan unos sobre otros, pegándolos según la disposición que se aprecia en el dibujo. A uno de los lados se dejan dos o tres peldaños y el lado opuesto liso para que los niños bajen de un sólo salto. En la mitad se deja un espacio (corresponde a un ladrillo) para insertar la barra de tal manera que quede bien asegurada y fija. Para construir los dos soportes se gastan aproximadamente 124 ladrillos en total.

### PISTA PARA CARRERA DE VELOCIDAD 50 - 75 - 100 m.

1. Marcar las distancias en terreno plano - medir en forma precisa (cinta métrica) por palitos, ej. línea de salida - línea de llegada (colocando señales) - nivelar el suelo con tierra - rellenar - pisar la pista.

*Carrera de relevos:* bastones de 30 cm. de largo, palo de una escoba, etc.



1. *Foso y pista de saltos*: dimensión suficiente para que puedan saltar (practicar) por lo menos 4-6 alumnos simultáneamente - mayor participación del grupo.

*Foso*: largo 6 m. - ancho 6 m. - profundidad 40-50 cm., cubrir con arena al mismo nivel de la tabla de impulso (viga). A un lado

del foso se puede instalar un listón con escala en centímetros (para medir en forma ruda el rendimiento - distancia de la viga del borde del foso: 1 metro.

*Pista*: ancho de la pista por lo menos 5 m. para que puedan participar más o menos 4-5 niños simultáneamente.

## Anexo 3

### EJEMPLOS PARA INSTALACIONES RECREATIVAS

1. CASA DE MADERA.
2. LABERINTO.
3. BALANCINES.
4. TRONCO PARA TREPAN Y RODARSE.
5. COLUMPIOS.
6. APARATO PARA TREPAN, COLGAR, COLUMPIAR Y TRASPASAR.
7. PARED PARA TIROS AL ARCO.
8. JARDIN DE OBSTACULOS.
9. PASO DE LA TORRE AL CASTILLO.
10. LA POLEA RODANTE.