

10 AÑOS:

Desplazamientos:

- ❖ Cuando corren deben mantener siempre los brazos flexionados en los codos. Pensando en ello: ¿pueden correr a un mismo ritmo por todo el patio?
- ❖ Busquen a un compañero: ¿pueden correr uno a cada lado de la hilera de aros al mismo ritmo y velocidad?
- ❖ Corran hasta la línea, giren y vuelvan hasta la primera; giren y corran hasta la tercera y así sucesivamente hasta llegar al final.
- ❖ Siéntense ahora uno al lado del otro, de espaldas hacia el medio del patio; les iré diciendo distintas operaciones. Cuando el resultado sea 12, deben levantarse y correr hasta el medio. ¿Quién calcula más rápido y corre también más rápido?.

Con Bolsitas:

- ❖ Formar 3 grupos: rojo, verde, azul ubicados uno al lado del otro detrás de la línea de partida. En mis manos tengo 3 bolsitas con esos colores. Cuando deje caer la que corresponde al grupo, ese sale rápidamente. ¿Quién es el más veloz del grupo?.
- ❖ Persecución por puntos: Dibujamos dos líneas paralelas a tres metros una de otra y una tercera a veinte metros de la segunda. Dividimos al grupo en dos bandos. Uno colóquese detrás de la primera línea de la fila, será el grupo perseguidor. El otro ubíquese detrás de la segunda, serán los perseguidos. A la señal, partirán todos y los perseguidos tratarán de llegar a la línea final sin ser tocados; en tanto los perseguidores tratarán de tocar a cuantos puedan antes que lleguen a la línea salvadora. Por cada adversario tocado, se anota un punto para el equipo. Luego se invierten los papeles y se determina ganador al equipo que suma mayor puntaje.
- ❖ Relevos en parejas: Con la misma formación anterior. El primer corredor de cada equipo se coloca una soga en la cintura, cuyos extremos toman el segundo por detrás. Cuando escuchen la señal de partida, corran los dos hasta pasar la línea de llegada donde cambian puesto para regresar. Entreguen la soga al tercero y cuarto para que realicen lo mismo. Gana el equipo cuya última pareja, luego de realizar su carrera, vuelve hasta la línea de salida en primer término.
- ❖ Ahora corran y al llegar cerca de un aro den un salto separando los pies para que el aro quede entre ellos. De allí, parte hacia su derecha o izquierda a elección.

❖ ¿Podrá escaparse el de adelante? Su compañero debe impedir que se aleje más de dos metros.

Desplazamiento lateral:

- ❖ ¿Pueden galopar muy rápido, agachándose un poco y flexionando las piernas?
- ❖ Realicen lo mismo pero siguiendo el ritmo que marcan mis manos: cuando golpee fuerte una vez, cambien de dirección.
- ❖ Esquivar rápido: Distribuimos muchas bolsitas por el patio, entre la línea de salida y la de llegada. Dividiremos al grupo en cuatro equipos que saldrán por turnos, ubicados en fila tras la línea de salida y orientándose lateralmente. A la señal partirán desplazándose sin cruzar los pies, esquivando las bolsitas, hasta llegar a pararse todo el grupo sobre la línea de llegada. A cada grupo le tomaremos tiempo y ganará el que realice la tarea en menos tiempo.

Saltos:

- Distribuyan aros por el patio:
- Corran libremente y al enfrentar un aro impulsen rasante con un solo pie para caer con dos dentro de él y saltar hacia arriba ayudándose con los brazos.
- Ídem, pero deben elevarse rectamente y caer en forma equilibrada dentro del aro.
- Salten impulsándose de la misma forma y traten de aplaudir sobre su cabeza antes de caer nuevamente dentro del aro.

BUSQUEN UN COMPAÑERO

- Corran lentamente y traten de saltar sobre ambos pies al mismo tiempo.
- Ídem pero al elevarse golpean las palmas del lado que conectan. Colóquense enfrentados cada uno adentro de un aro y salten a golpear sus manos ¿Cuántas veces pueden golpear sus manos antes de caer?
- Ídem pero pasándose una bolsita.
- Ídem pero quitamos los aros y ponemos una soga a 2 metros de altura.

Combinación de pase, recepción y drible:

CADA UNO CON UNA PELOTA

- Desplácese dribleando con una mano lentamente. Cuando tienen espacio libre,

láncela con fuerza contra el piso, corran y salten a tomarla en el aire y continúen dribleando.

- Dribleen más rápido. A la señal, dejen la pelota y corran a buscar la de un compañero para continuar dribleando.
- Ubíquense en el fondo de la cancha, lancen la pelota con fuerza contra el piso, corran a buscarla, driblen y vuelvan a repetir la acción.
- He dibujado 3 círculos sucesivos con una 1, una b y otra 1, lo que significa que vendrán al trote picando 1 pelota y al llegar al primer círculo tómenla con la mano derecha, dando 3 pasos en las zonas correspondientes. Salten sobre el pie izquierdo y lancen desde arriba de la cabeza.

CON UN COMPAÑERO

- Desplácese por todo el espacio, pasando y recibiendo la pelota con una mano. Cuando otros compañeros se interponen, driblen hasta encontrar un espacio libre y volver a pasar.
- Realicen lo mismo de ida y de vuelta, lanzando uno u otro contra la pared al llegar al fondo; el compañero recibe el rebote.

BUSQUEN OTRA PAREJA PARA JUGAR

- Delimiten un cuadrado de 5 mts. de lado y dentro del mismo, cada pareja dribleando y pasando tratará de mantener el control de su pelota. Esta pasará a poder de la pareja adversaria cuando sea tocada por alguno de sus integrantes o cuando quienes la tienen pierdan su control o salgan fuera del cuadrado.
- Dibujen una circunferencia de un metro de ancho, con una botella plástica en el centro de cada pareja, separadas alrededor de 15 o 20 mts. O ubicadas sobre las líneas laterales de la cancha.

AGRÚPENSE DE A CUATRO

- Jugarán en forma parecida a la anterior, pero con las siguientes modificaciones:
- Agrandarán el arco a 3 metros y uno jugará de arquero
- Los 3 jugadores de campo deben haber jugado por lo menos una vez la pelota cada uno antes de lanzar al arco.

El equipo que defiende debe volver rápidamente a marcar en su zona. No puede marcar en cualquier lugar de la cancha.

Apoyos y Rolidos:

ACTIVIDADES INDIVIDUALES Y EN PEQUEÑOS GRUPOS

- Siéntense en el borde de la colchoneta. Pueden rolar sobre la espalda extendiendo el cuerpo hacia, la vertical quedando apoyados sobre hombros y nuca. Las manos sostienen rápidamente la cadera.
- Traten de hacer el movimiento sin detención, realizando un plegado al volver.
- Para extender el cuerpo den un impulso de cadera rápido.
- Realicen lo mismo, pero llevando las manos bajo los hombros.

FORMEMOS PAREJAS DE AYUDA

- El compañero sentado roía sobre la espalda y extiende su cuerpo con impulso de la cadera. Los ayudantes lo toman rápido de las rodillas y lo elevan hasta la vertical.
- Realicen lo mismo, pero desde parados, realizan rol atrás con piernas extendidas.

COLOCAREMOS UN ARO Y A DOS METROS DE ÉL DIBUJAREMOS CON TIZA UN CIRCULO MAS GRANDE

- Corran, saltiquen colocando las manos cruzadas dentro del aro y pasando por la vertical, junten las piernas para caer con ambos pies para caer dentro del circulo de tiza.
- Traten de saltar en extensión luego del apoyo de los pies realizando el rondo completo.

Vertical:

CADA UNO CON UN ARO

- De pie dentro del aro, con los brazos extendidos sobre la cabeza ¿pueden sacar un pie apoyándolo fuera, luego las manos e impulsar con la pierna retrasada extendida hasta que llegue ala vertical?
- Realicen lo mismo, pero traten de juntar arriba la otra pierna un instante
- Coloquen el aro a medio paso a delante de ustedes y extiendan los brazos. Ahora, den un paso dentro de aro y apoyen luego las manos afuera y al otro lado del aro para impulsar a vertical, juntar los pies y volver a la posición inicial.
- Caminen libremente y en los aros que encuentran realicen la misma tarea.

AHORA COLOCAREMOS UNA SOGA BIEN TENSA A LA ALTURA DE SUS

CABEZAS

➤ Párense A Un metro de la soga con los brazos extendidos sobre la cabeza, den un paso profundo y largo apoyando las manos un poco antes de la soga e impulsen con las piernas bien extendidas a tocarla. Mantengan el equilibrio apoyados en ella y con movimientos suaves traten de alejar las piernas unos cm. , jugando a equilibrarse sin ayuda. Luego bajen.

Equilibrio:

ACTIVIDADES INDIVIDUALES

- Desde cuclillas, bien agrupados. Elévense sobre una sola pierna extendiendo la otra hacia atrás con el tronco y los brazos en la misma línea.
- Parados sobre un pie, balanceen la pierna libre hacia adelante atrás y los costados.
- Desde la posición de plancha frontal elevar un brazo y una pierna del mismo lado.
- Salten en el lugar con 2 pies juntos 4 o 5 veces y caigan sobre un pie.
- Corran libremente y a mi señal deténganse en un pie cerrando los ojos.
- Corran y cada 3 o 4 pasos den un salto con giro, cayendo sobre los dos pies.

CADA UNO CON UN NEUMATICO

- Salten girando sobre su neumático en forma continua con los pies juntos y a la señal quédense quietos.
- Párense con un pie en el borde elevando lateralmente la pierna.
- Con el neumático vertical traten de pararse en el interior y mantener el equilibrio ayudándose con las manos.

COLOCAREMOS BOLSITAS SEPARADAS A 20CM.

- Caminen en puntas de pie pisando los espacios
- Traten de hacerlo lateralmente cruzando los pies
- ¿Pueden desplazarse hacia atrás?
- Entre las bolsitas colocaremos neumáticos, pasen por sobre ellos sin tocarlos y sigan caminando por los espacios.

FORMAREMOS UN CAMINO DE NEUMATICOS CON VARIAS DIFICULTADES

-Dos neumáticos superpuestos

- Un neumático como puente sobre otros 2.
- Un neumático vertical sobre otro horizontal.
- Un neumático horizontal y otro apoyado oblicuo
- Un neumático con tres bolsitas sobre él
- Desplácese caminando sin desarmar el camino.
- Combinen caminar con cuadrupedia para pasar los obstáculos

CON UN COMPAÑERO

- Uno adelante y otro atrás tomado de los hombros trataran de pasar el camino.
- Idem, pero enfrentados deben desplazarse lateralmente.
- Trataran de cruzar los obstáculos llevando una bolsita en cada mano. ¿Y un bastón?

Juegos:

JUEGO: RELEVO CONTINUO

Objetivo: Mejora coordinación óculo-mano y general.

Ámbito:

Deporte: Juegos alternativo

Material: Indiacas tipo escolar.

Edad: 10 años en adelante.

Organización: Grupos de 4, separados por una red de voley , bádminon o similar.

Desarrollo: En un espacio limitado (6x12) y dividido por una red, se enfrentan los dos equipos de 4 jugadores que golpeando uno por uno por turno tratarán de que la indiaca caiga al suelo del campo contrario y evitando a su vez que la devuelvan al propio. la devolución será siempre al primer toque. cada jugador que cometa un fallo se convierte en defensor, es decir no puede pasar la indiaca de campo aunque si evitar que caiga en el propio. Para diferenciarlos llevarán en la mano el peto que anteriormente llevaban puesto, de esta forma se distinguen perfectamente y se evita la eliminación del juego ante el fallo.

JUEGO: Rodeo

Objetivo: Resistencia en velocidad

Ámbito: acondicionamiento

Material: multicancha, cronometro

Edad: 6 a 10 años

Organización: dos grupos iguales

Desarrollo: Un grupo atrapa al otro pero uno por uno un grupo se ordena en una fila del mas lento al mas rápido el primero sale a pillar al otro grupo que esta ubicado en la mitad de la multicancha no se puede salir de la cancha o si no esta atrapado se toma el tiempo que grupo se demora menos si algún alumno no puede pillar se puede hacer un cambio una vez que se pilla un compañero se lleva al niño al costado de la cancha a

esperar que se pillen a todos.

JUEGO: el burladero

Objetivo: Desarrollar la carrera y los giros mediante desplazamientos, apreciando la trayectoria de adversarios

Ámbito: Habilidades y destrezas básicas

Material: 4 vallas

Edad: 6-10 años

Organización:

Desarrollo: El desarrollo es similar al del torito en alto salvo que para evitar ser pillado por el toro deberemos resguardarnos detrás de las vallas, que imitaran a los burladeros de las plazas de toros. El pillado pasa a ser torito. Si observamos que existe dificultad para que el torito pille, reduciremos el espacio o bien iremos eliminando algún burladero

JUEGO: Zoombies

Objetivo: Desarrollar la velocidad y la percepción espacial.

Ámbito: Habilidades básicas.

Material: Ninguno.

Edad: A partir de 9 años.

Organización: Dos se la quedan, y los demás se esconden mientras que los que quedan cuentan cien.

Desarrollo: Si te han visto los que quedan, escapa y si te dan tu también quedas. para la próxima partida quedan los 2 primeros que hayan pillado.