

11 AÑOS:

Desplazamientos:

- ❖ Ahora, pensemos en correr muy liviano, tocando poco el suelo. ¿Cómo se hace?, con pasos largos y en puntas de pie, siempre al mismo ritmo.
- ❖ Cada uno con un compañero tras la línea de partida, uno delante y el otro detrás. Este debe tocar el hombro del compañero y ambos corren hasta la línea media. Allí se dan vuelta y cambian de posiciones.
- ❖ Carrera a su zona: Marcadas las líneas de largada y llegada, se dibujan paralelas a esta última y hacia el interior, tantas como competidores por equipo, menos una. Cuando de la señal de partida, sale el primer corredor, traspone con un pie la primera línea y regresa para habilitar al segundo este corre a traspasar la segunda línea y vuelve. El tercero hace lo propio hasta la tercera línea, y así sucesivamente. El último competidor lo hace hasta la línea de llegada, sin regresar. Gana el equipo cuyo último competidor haya traspuesto dicha línea en primer término.

Con aros:

- ❖ Corran hacia un aro, coloquen un pie adentro y con el otro den pasos alrededor, flexionando las piernas. Luego partan hacia cualquier lado.
- ❖ Uno corre adelante, el compañero que está detrás lo guía con indicaciones verbales: “adelante”, “atrás”, “a la izquierda”, “derecha”, “frena”, etc.

Desplazamiento lateral:

- ❖ Vamos a galopar de costado por sobre las líneas marcadas en el suelo. En cada cruce cambiamos de lado y de línea.
- ❖ Ir y volver en parejas: Formemos tres equipos de diez jugadores. Cada equipo se ubica en hilera detrás de la línea de salida en parejas enfrentadas. A la señal de partida, salen los primeros de cada equipo desplazándose lateralmente, siempre enfrentados, hasta pasar un pie sobre la línea de llegada. De allí regresan en la misma posición, desplazándose hacia el otro lado. Al llegar sale la pareja siguiente y así sucesivamente hasta que la última pareja define el juego.

Salto:

Ejercicios progresivos del salto en largo:

- ◆ Ubíquense en hileras. delante de las mismas extenderemos una soga elástica a unos 50cm de altura. Corran rápido, piquen con un pie y caigan con dos. Repítanlo varias veces hasta encontrar la pierna más cómoda de pique.
- ◆ Colocaremos una tapa de cajón. Corran a velocidad media, pique sobre el cajón y caigan con los pies juntos.
- ◆ Idem, pero elevando la rodilla opuesta.
- ◆ Idem, pero traten de caer en cuclillas flexionando suavemente las piernas.
- ◆ En el momento de pique, elevar los brazos hacia arriba dando un aplauso por sobre la frente.
- ◆ ¿Pueden saltar realizando lo aprendido sin aplaudir y sin tocar la soga?. Al caer en cuclillas lleven las manos hacia adelante para no caer sentados.
- ◆ ¿DESEAN APRENDER A SALTAR OBSTACULOS SIN DETENERSE?:
- ◆ Colocaremos cubiertas acostadas por el patio. ¿Pueden correr y pasarlas sin variar el ritmo, con un paso mas largo sobre cada cubierta.
- ◆ Agregamos sobre cada cubierta una en posición vertical. Corran, piquen y pasen la otra pierna extendida por sobre la cubierta traten de elevar lateralmente la que queda atrás.

Apoyos y Rolidos:

Medialuna:

- Galopen Lateralmente con suavidad y en cualquier lugar libre realicen una rueda lateral sin perder la línea de desplazamiento.

CADA ALUMNO CON DOS AROS DELANTE SUYO

- Realicen la entrada ala vertical dando un paso profundo dentro del primer aro y colocamos las manos de costado dentro del segundo. Impulsen con fuerza, pues si no, no logran llegar. Yo les ayudare sosteniendo la cadera y facilitándoles la bajada lateral de la pierna que impulsa.
- Realicen lo mismo pero quedándose en vertical mientras los sostengo, abran y cierren las piernas extendidas varias veces y luego bajen lateralmente.

- Saltiquen por todos lados, con balanceos amplios atrás y adelante
- Saltiquen suave y cada 4 o 5 salticados realicen uno de fuerte con impulso hacia delante, sin elevar la rodilla arriba, sino dejando la pierna atrás de la que impulsa.
- Realicen lo mismo, pero luego del impulso fuerte lleven rápido la pierna retrasada en un paso profundo, bajando los brazos por delante.
- Troten libremente y cada tanto realice él ultimo salticado aprendido y sigan trotando.

Juegos:

JUEGO: Liliput

Objetivo: Mejorar Agilidad

Ámbito: Psicomotricidad

Material: Conos, Picas e Indiacas

Edad: 8 a 12 años

Organización: Se divide a la clase en dos grupos y se colocan en fila detrás del circuito.

Desarrollo: El juego consiste en formar dos circuitos iguales colocando las picas (aprox. 4) encima de los conos correspondientes, y colocar la Indiacas al final del circuito, el objetivo es que el niño intente coger la indiacas pasando por debajo de las picas sin tirar ninguna ya que si ocurriese esto tendría que llegar al final pero no podría coger la indiacas. Ganaría el equipo que más indiacas cogiese.

JUEGO: "El piojo va a caer"

Objetivo: Desarrollar la coordinación y la fuerza de piernas

Ámbito: Habilidades y destrezas básicas

Material: Una pelota

Edad: 8 a 12 años

Organización: Todos los niños de pie formando un círculo, excepto uno que se sienta en el centro.

Desarrollo: Los niños se van pasando rápidamente una pelota, siempre en el mismo sentido. Mientras, el del centro, con los ojos cerrados, va contando, en voz baja. Cuando llega al 10 grita: "El piojo va a caer" y continua contando. Al llegar al 20, dice: "El piojo cayó". En ese momento, el niño/a que tenga la pelota debe sentarse en el suelo con las piernas estiradas. Comienza otra vez el juego, pero ahora, el niño que está situado al lado del que se ha sentado debe saltar por encima de sus piernas. El juego termina cuando todos los niños/as están sentados en el suelo excepto el ganador.