

9 AÑOS:

Desplazamientos:

- ❖ ¿Pueden correr libremente pero variando la velocidad? Pasar de lento a rápido y nuevamente a lento sin brusquedad.
- ❖ Corremos hacia delante, elevando un poco las rodillas y al llegar a la línea frenamos y corremos hacia atrás; nos detenemos nuevamente y volvemos hacia delante, varias veces.
 - ❖ He trazado en el suelo líneas paralelas cada ocho metros: una celeste, una roja y una verde. El color celeste indica velocidad lenta, el rojo velocidad máxima y el verde velocidad media. Saldrán los grupos en filas y tratarán de realizar las tareas que les indicaré:
 - ❖ Corran hasta el otro extremo del patio cambiando de velocidad, según lo que indica la línea a la cual se acercan.
 - ❖ Corran hasta la primera línea, retrocedan corriendo de espalda hasta la de partida, corran hasta la segunda y retrocedan hasta la primera, y así sucesivamente hasta llegar al final.
 - ❖ Corran dos líneas hacia delante, una hacia atrás y así hasta llegar al final.
 - ❖ Relevos de ida y vuelta con bolsitas. Marcamos dos líneas paralelas a veinte metros de distancia una de otra (salida y llegada) y una entre ambas. Formamos 5 equipos. El primero de cada grupo debe tener una bolsita en cada mano. A la señal, corre, deja al pasar una bolsita sobre la línea media y deposita la otra en la línea final, para volver velozmente y tocarle la mano al segundo; este parte y recoge las dos bolsitas para entregarlas al tercero. Así sucesivamente, hasta completar las carreras todo el equipo.
 - ❖ Corran libremente, pero cada vez que se enfrentan con un compañero se detienen y parten en otra dirección.

Con aros:

- ❖ Traten de correr recto, cuando llegan a un aro coloquen rápido un pie adentro, agachándose un poco para salir en dirección opuesta al pie del aro.
- ❖ Calles con aros: ¿Pueden correr rápido, colocando un pie dentro de cada aro?.
- ❖ Si alejamos un poco los aros, ¿pueden estirar sus pasos sin saltar?.

- ❖ Ahora intenten correr al costado de la calle de aros, pero colocando los pies al lado de cada aro.
- ❖ Ubiquemos los aros en hileras, separados un metro entre si. ¿pueden correr zigzagueando entre ellos?
- ❖ Idem, pero alejándose dos metros hacia un lado y hacia el otro en los zig-zag, cambiando bruscamente de dirección.

Desplazamientos laterales:

- ❖ ¿Quién puede galopar de costado, primero hacia un lado y luego hacia el otro?.
- ❖ Enfrentados con un compañero, ¿pueden desplazarse de costado al mismo ritmo y velocidad, siempre uno frente al otro?.

Saltos:

- Desplácense libremente y sin equivocarse, pues cambiare de señales. Deberán detenerse y saltar en su lugar en la forma que indique. Si digo: ¡I!, salen con un pie izquierdo; ¡DE!, salen con derecho; ¡DOS!, con los 2 pies juntos. Al ¡VA!, vuelvan a correr.
- Ahora vuelvan a correr, y según la parte del cuerpo que yo les indique, deberán buscar a un compañero y conectar dichas partes y saltar al mismo tiempo y ritmo, sin despegarse.
- Enfrentados tomados de las manos ¿Pueden saltar alrededor de ustedes?

VAMOS A PREPARAR AROS Y CUBIERTAS PARA SALTAR

- Cada uno tome un aro y una cubierta, ubíquenlos separados unos 50cm. entre sí.:
- ¿Pueden saltar del aro a la cubierta y desde esta al aro con **¡OS** dos pies juntos y sin perder el equilibrio?
- Salten desde su aro a la cubierta, reboten sobre esta girando, vuelvan al aro y así sucesivamente.
- Tomen 2 o 3 pasos de carrera, caigan sobre la cubierta para impulsarse y salten por encima del aro.

COLOCAREMOS DOS AROS Y UNA CUBIERTA ENTRE ESTOS

- Colocaremos en hileras delante de cada conjunto.
- ¿Pueden correr₁ picar en el aro con un pie, impulsar con los dos juntos sobre la cubierta y elevarse y suavemente caer en el otro aro?
- Traten- de caer en cuclillas luego del vuelo.
- ¿Pueden picar con un pie en el aro, caer sobre la cubierta y aprovechar el impulso para superar la soga? Sin detenerse corran hacia el próximo conjunto para hacer lo mismo

CON SOGAS LARGAS

- Sostengan entre dos una soga a unos 30 cm. del suelo. Otros 4 sostendrán 2 sogas mas, bien separadas entre si. ¿Pueden correr y saltar las 3 sogas picando con un pie y cayendo con el otro, sin detener la carrera?
- Delante de cada soga₁ colocamos aros. Formen hileras y corran picando con un pie dentro del aro y pasando las sogas sin tocarlas.

Lanzamientos:

DISTRIBUYAN BOTELLAS DE PLASTICO POR TODO EL PATIO

- Cada uno tome una pelota de trapo corra libremente por el espacio. Cada vez que escuchen un golpe de mis manos, lancen su bolsita hacia cualquier botella, luego recójnla. Levanten la botella si acertaron y esperen la nueva señal mientras siguen corriendo.
- Elijan, una botella como blanco. Desplácense lateralmente cerca de ella cuando escuchen mi señal, lancen inmediatamente tratando de voltearía. Prueben lanzar siempre desde el hombro o de costado desde la cadera.

REÚNANSE CON SU COMPAÑERO

- Uno de los dos con dos pelotas de trapo; el otro, con una botella de plástico. Este hacer rodar la botella, mientras el compañero lanza una tras otro las dos pelotas, tratando de acertarle a la botella en movimiento. Luego cambian. Se enfrentan a unos 5 metros de distancia. Ambos tendrán una botella que deberán cuidar de no ser derribada por el compañero. Lanzaran de uno por vez.
- Uno de los dos se coloca de espalda a la botella, a un paso de la misma, y puede desplazarse alrededor de ella. El compañero con las dos pelotas de trapo intentara

derribarla. Ambos se mueven tratando, el primero de cubrir los lanzamientos y el segundo de buscar espacios vacíos.

Recepción:

- Arrojen su pelota hacia arriba y delante, corran tras ella y atrápenla antes de llegar al fondo luego de algunos piques.
- Calculen el lanzamiento atraparla luego del primer pique.
- Lancen la pelota bien alta, corran hacia delante, para luego darse vuelta y atajarla.
- Vuelvan a lanzarla corran y luego que pica salten a tomarla. Háganlo varias veces, hasta llegar al final.

Busquen un compañero y utilicen una pelota para los dos:

- Colóquense uno de espaldas al otro. Uno de estos, con la pelota en su poder, la arroja por encima del compañero por un costado. Cuando la ve, reacciona para correr y tomarla cuanto antes. Luego, cambian
- En la misma posición, el niño en poder de la pelota grita: YA, su compañero gira rápidamente y aquel le envía la pelota para atajarla.

SIEMPRE EN PAREJAS, CADA UNO CON UNA PELOTA

- Enfréntense a unos 3 metros uno del otro. ¿Pueden lanzar rodando las pelotas hacia el compañero sin que choquen entre Sí?
- Realicen la misma tarea, pero haciendo picar la pelota en el lugar.
- Uno pasa la pelota picando y el otro rodando. Luego cambien.
- Ahora pasamos una pelota alta y la otra bien baja y recta.
- A la misma distancia, ubíquense dando a su compañero su lado izquierdo y sosteniendo la pelota delante con los brazos extendidos. Cuando alguno la decide, deja caer la pelota y correr a buscar la del compañero, que ha realizado la mismo.

Drible:

- Caminen libremente haciendo picar la pelota con una mano y luego con la otra, a un costado y otro del cuerpo.
- Busquen una línea en el suelo y caminen sobre ella, traten de picar la pelota con una mano pasándola a la otra con pique sobre la línea y en forma alternada.
- Hagan picar la pelota con la mano hábil, desplazándose por el patio. Cada vez que

se encuentren con un compañero, cambien de pelota sin dejar de hacerla picar.

DISTRIBUYAN AROS Y BOTELLAS POR EL PATIO

- ¿Pueden driblear corriendo rápido entre las botellas y aros?
- Cuando lleguen a un aro coloquen un pie dentro del él y den una vuelta picando la pelota.
- Cuando encuentren una botella denle una vuelta completa haciendo botar la pelota.
- Así, pero cambiando de mano y de sentido la vuelta.
- ¿Pueden esquivarlos zigzagueando a velocidad y cambiando la pelota de mano?

REÚNANSE CON UN COMPAÑERO

- Uno frente al otro, picando la pelota. Cada 5 piques, cambien la pelota con el compañero.
- Uno de los dos varia el ritmo de los piques de su pelota, la altura y la velocidad. ¿Puede el compañero seguirlo?
- Igual, pero en desplazamientos.
- ¿Desean jugar uno contra otro? Hagan picar su pelota con una mano, mientras con la otra tratan de quitar o tocar la del compañero. Pierde un punto el que deja de dominar su pelota.

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 NEUMÁTICO

- 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.

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

Noción del propio cuerpo:

ACTIVIDADES INDIVIDUALES

MOVEREMOS BRAZOS Y PIERNAS COORDINADAMENTE EN POSICIÓN de PIE

- Balanceen los brazos: hacia atrás, delante, paralelos al cuerpo.
- En forma alternada o desigual.
- Apoyados en equilibrio sobre un pie.
- Es posible balancear los brazos flexionando y extendiendo las piernas al mismo tiempo.
- Prueben en balancear los brazos paralelos por delante del cuerpo₁ galopando lateralmente.

UBICAREMOS EL CUERPO CERCA del SUELO PARA MOVER DIFERENTES ZONAS del MISMO. COMENCEMOS POR LA ESPALDA.

- Arrodillados con las manos apoyadas tratamos de contraer los músculos de la espalda y aflojarlos.
- Pueden flexionar los brazos y avanzar el cuerpo hacia delante, rozando el suelo.
- Sin separar pies y manos del suelo intenten responder con el cuerpo a los sonidos que iré emitiendo con mi voz.

Capacidad Fuerza:

FORTALECER BRAZOS, HOMBROS, ESPALDA CON BASTÓN

- Tómense del bastón y traccionen hacia uno.
- Uno de los 2 se agacha apoyado en las plantas de los pies. y tomado del bastón el otro lo arrastra por el patio.
- Siéntense uno frente al otro tomados del bastón. Acuéstense y siéntense, haciendo resistencia al compañero.

TRATEMOS DE FORTALECER LOS MUSCULOS

- Siéntense uno frente al otro con las piernas flexionadas, pisándose un pie cada uno para ayudarse a subir. Cuando deban hacerlo , acuéstense al mismo tiempo, uno llevando el bastón hacia atrás, suban y pásense el bastón.
- Acuéstense de espaldas, contactando las cabezas y sosteniendo arriba el bastón entre ambos. Alternadamente, eleven las piernas tocando el bastón con las rodillas.

EJERCITAREMOS LOS MUSCULOS DE LAS PIERNAS

- Uno sentado, tomando el bastón por un extremo, realiza un movimiento semicircular con el mismo. El compañero, con las piernas juntas, salta en el lugar cada vez que pasa el bastón. El compañero eleva el bastón a 30 cm. del suelo. ¿Pueden saltarlo lateralmente de ida y de vuelta?

Juegos:

JUEGO: LUCHA DE CANGREJOS

Objetivo: Arrastrar al contrario

Ámbito: Potencia de tren inferior

Material: Ninguno.

Edad: Cualquiera.

Organización: Por parejas de similar peso y estatura.

Desarrollo: Habrán de colocarse los participantes por parejas dándose la espalda sentados en el suelo. A la voz del organizador deberán intentar arrastrar al compañero solo con el empuje de sus piernas y el apoyo de las manos en el suelo. Ganara el que arrastre al otro hacia su espalda.

JUEGO: LUCHA LATERAL

Objetivo: Llevar a tu compañero hacia el lado que tu tires

Ámbito: Fortalecimiento de oblicuos

Material: Ninguno.

Edad: Cualquiera.

Organización: Por parejas.

Desarrollo: Se colocaran las parejas en el suelo dándose la espalda y con los brazos entrelazados. A la voz del organizador cada uno, con las piernas abiertas para mejor

apoyo, intentara llevar a tocar el suelo al otro componente de la pareja haciendo fuerza hacia un lado teniendo en cuenta que si se decide tirar hacia la izquierda cada uno habrá de tirar a su izquierda para realizar el esfuerzo.

JUEGO: CORRE NIÑO

Objetivo: Desarrollo de la velocidad y la coordinación.

Ámbito: Coordinación.

Material: Ninguno.

Edad: 8 A 12 años.

Organización: El grupo se organizara por parejas

Desarrollo: Ya formadas las parejas deberán ponerse de acuerdo quien de cada pareja será uno y quien dos. Los números uno formaran un círculo pequeño en el centro de la cancha y los números dos formaran un círculo mas grande al rededor de el círculo de los uno. A una señal el círculo de los uno girara a la derecha y el círculo de los dos a la izquierda a un silbatazo todos se soltaran y buscaran a su pareja colocándose de espaldas ambos y sentándose la ultima pareja en sentarse se ira saliendo del juego, y así sucesivamente hasta quedar una pareja ganadora.

JUEGO: BALÓN QUEMADO

Objetivo: Coordinación óculo-manual, velocidad de reacción.

Ámbito: Psicomotricidad

Material: Un balón de goma

Edad: 7 a 13 años.

Organización: Formados en un círculo cerrado con una distancia prudente, para pasar el balón al del compañero del lado que ese pida.

Desarrollo: Empiezan a pasar el balón de derecha a izquierda, y cuando el profesor hace sonar el pito el que tiene el balón en su poder, va saliendo del juego y como multa debe dar 1 vuelta por fuera del círculo de los compañeros. Este juego se puede ir modificando, cambiando el estímulo sensorial, y la forma de pagar penitencia. Con niños de más edad se puede jugar hasta con cuatro balones a la vez , dependiendo de la cantidad de alumnos que tengamos

JUEGO: LUCHA GRECOROMANA

Objetivo: Desarrollar la fuerza y la destreza.

Ámbito: Psicomotricidad

Organización: Parejas

Desarrollo: Un niño se coloca en posición prono (boca abajo) en el suelo o en una colchoneta. El compañero debe intentar darle la vuelta y que su espalda llegue a tocar el suelo, y el que está tendido intentará que no lo consiga

JUEGO: IAS REBAJAS

Objetivo: Potenciar la autosuficiencia

Ámbito: Destreza

Material: Ropa de los niños

Edad: Cualquiera

Organización: Grupos del mismo nº de niños (unos cuatro en cada grupo)

Desarrollo: Cada niño, antes de comenzar dejará una prenda en el centro de la pista

(puede ser una zapatilla, la chaqueta del chandal, el profesor elige). Se forman equipos, que correrán en una carrera de relevos al centro del campo, buscarán su prenda, se lo colocarán perfectamente (abrochar botones y cremalleras, atar cordones, etc) y volverán a dar el relevo a su compañero. Gana el equipo que termine antes.

JUEGO: el cohete

Objetivo: Ser capaces de observar una trayectoria y adecuar el movimiento

Ámbito: Percepción espacial: trayectorias. Desplazamientos

Material: balones pequeños

Edad: 6-10 años

Organización: todo el grupo

Desarrollo: El profesor reunirá a los alumnos en el centro del patio, a su señal lanzará al aire todos los balones que posea en una bolsa grande, y los alumnos rápidamente deberán recoger los balones y traerlos de vuelta a la bolsa.

Variantes: distintas formas de desplazamiento a la hora de ir a recoger los balones, por parejas, en cuadrupedia, etc...

JUEGO: TRENECITO CIEGO

Objetivo: Respuesta a estímulos táctiles. Equilibrio, confianza en los amigos

Ámbito: Sensorial.

Material: pañuelos para tapar los ojos.

Edad: a partir de 8 años.

Organización: hacer grupos en filas indias (un tren) de no más de 5 personas.

Desarrollo: Dispuestos en filas indias, todos con los ojos vendados excepto el último.

Éste dirigirá el tren: un toque en el hombro izdo. ir para la izda., un toque en el de la dcha para ir a la derecha y suave en la cabeza (tener cuidado con eso) para parar. Se puede hacer un recorrido por donde el tren tenga que pasar

JUEGO: ciempiés venenoso

Objetivo: cooperación

Ámbito:

Material: ninguno

Edad: desde 7 años

Organización: Se forman filas de tres o cuatro jugadores/as cogidos por los hombros o la cintura

Desarrollo: Se establecen dos "casas" en los extremos del espacio acotado. Al comenzar las filas se encuentran en una de las casas, todas menos una elegida al azar que es el ciempiés venenoso; éste intentará "picar" a otro para que ocupe su lugar mientras se trasladan de una casa a otra. Si la fila se deshace durante el trayecto es como si hubiera sido picada. Hay que intentar esquivar al ciempiés venenoso sin perder la formación

JUEGO: A QUE NO ME SACAS

Objetivo: Mejorar la destreza y fuerza

Ámbito: Fuerza y unión

Material: ninguno

Edad: desde 8 años en adelante

Organización: Un equipo que este concentrado en una zona especifica o rayada en el piso y otro que este por fuera de esta

Desarrollo: Los integrantes que esta dentro de la zona dibujada en el piso no deben dejar que la persona que esta afuera los saque, si saca a alguno este pasa a ayudarlos, hasta que queda solo uno... o ninguno