

### **Edad: 13 años**

Contenido: drible

Objetivos: Que el alumno logre un dominio del elemento y del acción de drible con ambas manos y en diferentes situaciones (trasladarse y pasar)

Materiales: pelota, conos

#### **Fase inicial:**

- Sobre una figura de cuatro lados se realizará lo siguiente:

Del punto 1 al 2: trote

Del punto 2 al 3: carrera progresiva

Del punto 3 al 4: trote

Del punto 4 al 1: pique a máxima velocidad

Esta serie se repetirá cinco veces y al finalizar cada una se realizará una de las siguientes opciones:

40' de abdominales

40' de espinales

40' de flexiones de brazos

40' de plegado al frente

Se realizará una pasada en la que todos los lados serán con trote y luego partirán por grupos en los distintos extremos. Los grupos serán de acuerdo con el diagnóstico realizado comenzado el año.

Una vez finalizada la actividad totalmente hacer estiramientos y elongación.

#### **Fase principal**

- Cada 4 con una pelota, dos hileras enfrentadas. Paso y corro a donde pase.
- Idem, pero paso con pique
- Cada dos con una pelota. Pases cortos con pique y a la señal se alejan bien y pasan recto
- En hileras. Salen picando la pelota hasta la primera línea y vuelven picando hacia atrás
- Idem, pero al llegar a la línea girar en el lugar y volver picando de frente
- Picar hasta la línea con alternancia obligatoria de manos
- Picar la pelota y en cada cono, ubicados en zig-zag, realizar un cambio de dirección.
- Cuando voy para la derecha pico con derecha y cuando voy para la izquierda pico con izquierda
- En fila con una pelota cada uno. Salen picando y deben mirar al profesor que mediante señales visuales va a indicar con que mano picar: si levanta mano izquierda con la izquierda, si levanta la derecha se pica con derecha, si levanta un dedo corro hacia delante, si levanta dos corro hacia atrás y si levanta tres pique hasta el fondo, si tiene la palma abierta pico en el lugar. Cuando llegan al lado opuesto de donde salieron vuelven con picando la pelota y se la pasan al compañero
- En hileras, por equipos. El primero sale corriendo y a la altura de la línea espera el pase del compañero y vuelve con pique, deja la pelota al comienzo de la hilera y se va al final. Gana el grupo que logra finalizar primero
- Por equipos, en hilera. El primero de la hilera con pelota. El profesor indica un número y es el número de piques que puede hacer para trasladarse lo más lejos posible. Desde donde queda pasa al segundo compañero y lo hace lo mismo. Una vez que pasaron

todos se le vuelve a pasar la pelota al primero. El equipo entero que llega al otro extremo gana.

### **Juego**

- Los 10 pases, sólo pase de pique

### **Fase final**

FALTA

### **Edad:14 años**

Contenido: Lanzamiento

Objetivo: Que el alumno logre lanzar hacia diferentes blancos desde diferentes posiciones

Materiales: pelotas, aros, sogas y conos

### **Fase Inicial**

En una parte del espacio se realizará una figura de cuatro lados, similar a un ocho. En cada lado se realizará lo siguiente:

De 1 a 2 : trote

De 2 a 3: trote para atrás

De 3 a 4: salida explosiva a velocidad

De 4 a 1: Disminución progresiva

Entre cada una de las 4 series que se realizarán en total deberán hacer una de las siguientes consignas en el orden que quieran:

50' de abdominales bolita

50' de espinales

50' de flexiones de brazos

50' de saltos con rodillas al pecho

En la otra parte con la misma distribución realizarán las mismas consignas en cada lado pero en las estaciones realizarán:

50' salto de cuerda con 2 pies juntos

50' gurpie (chequear como se escribe)

50' saltos en altura y brazos extendidos tocando bien alto la pared

50' saltos de cuerda con piernas alternadas

Finalizada cada serie cambian de lado

Cada alumno realizará las repeticiones que pueda según sus capacidades.

Se podrá trabajar con grupos de características semejantes según lo evaluado en las primeras semanas de clase.

La primera pasada será toda de trote en los lados y luego se dividirán por vértices en grupos más pequeños.

Una vez finalizada la fase inicial elongar los músculos.

### **Fase principal**

- En todo el espacio pero en la misma dirección, de a dos con una pelota, pases de diferentes formas. El que llega a las líneas marcadas en el suelo con la pelota lanza contra la pared.
- En hileras, cada una con una pelota deberán correr picando la pelota hasta la línea y lanzar a los círculos dibujados en la pared. Una vez lanzado vuelve a la hilera para que salga el compañero. Se irá alejando progresivamente la línea de tiro.
- En hileras, ubicadas frente a un aro o arco. En el caso de ser arco se colocará en cada vértice un cono. La disposición de las hileras será en semicírculo en torno al aro o arco. Cada uno deberá derribar cinco conos o embocar cinco veces la pelota en el aro para poder pasar a la otra hilera. A los 10 lanzamientos sin embocar puede pasar a la siguiente hilera.
- Circuito de lanzamientos por equipos. Cada uno lleva su propio puntaje.  
Estación 1: lanzar a los diferentes círculos dibujados en la pared que variarán su radio. A mayor radio menos puntaje.

Estación 2: derribar conos. Según la distancia del punto de tiro al cono variará su puntaje.

Estación 3: Lanzar a mover diferentes pelotas ubicadas en el suelo. Cuanto más se alejen las pelotas mayor puntaje.

Estación 4: Lanzamiento al aro o arco. En el caso del arco se pondrán conos en los vértices y el puntaje dependerá de tocarlos. En el caso del aro embocar da puntaje.

- Idem circuito anterior pero desde posición de sentados
- Dos hileras. El profesor lanza una pelota y los dos primeros salen corriendo a disputarse el dominio de la pelota, el que la agarra debe picar hasta donde considere necesario para lanzar a derribar un cono. Habrá un sector al que no podrá entrar. El que tiene la pelota debe tratar de evitar que el otro haga el lanzamiento.
- Idem, saliendo de diferentes posiciones: decúbito ventral, decúbito dorsal, sentados de espaldas, etc.

### **Juego**

- En equipos. En un extremo de espacio los aros colgados de la soga y en el otro los conos, que pueden estar en el suelo o a diferentes alturas. El profesor va a decir tres números seguidos y estos indicarán: el 1º, la cantidad de pelotas que deben embocar en los aros; el 2º la cantidad de conos que deben derribar; y el 3º nuevamente la cantidad de pelotas que deben embocar en los aros. El equipo que logre hacerlo primero gana un punto. Luego el profesor vuelve a decir tres números.

### **Fase final**

FALTA

### **Edad: 6 años**

Contenido: orientación espacial y esquema corporal

Objetivo: Que el niño reconozca el espacio de su propio cuerpo y del medio

Material: Diarios, una hoja para cada uno; una hoja grande tamaño tipo afiche

### **Fase Inicial**

- Juego de persecución “mancha” saltada: Los que persiguen tratarán de todas a los compañeros y los tocados deberán sentarse. Los sapos “ayuda” saltarán las piernas de los tocados para liberarlos.

### **Fase principal**

- Atributos y exploración del material
- ¿Y si nos ponemos la capa como Superman y corremos bien fuerte? Van a ver como vuela la capa.
- Llevamos el diario bien arriba, como si fuera nuestro sol
- Llevamos el diario adelante como si fuera el volante de un auto
- Se esta por largar a llover, ¿cómo nos podríamos tapar para no mojarnos? Pero seguimos caminando
- ¿Y si nos juntamos con un compañero y nos tapamos?
- ¿Y si nos juntamos todos? Probemos ponernos debajo de los diarios como un techo
- ¿Se animan a caminar todos juntos con el techo cubriéndonos a todos?
- Después de la lluvia siempre hace frío. Nos ponemos con un compañero, uno se acuesta y el otro lo tapa con los diarios. Luego cambian.
- Dejamos la hoja de diario en el piso, corremos por todos lados y a la señal:
  - Nos paramos arriba
  - Apoyamos arriba del diario la cola, las rodillas, la espalda, la cara, la cabeza,
  - Nos escondemos abajo del diario
  - Escondemos el diario abajo nuestro, sin que se vea
  - qué mas podríamos apoyar o hacer
- Los diarios son islas y tenemos que caminar sólo por arriba para no mojarnos.
- ¿Podremos armar una gran islas? ¿podremos juntar todos los diarios para formarla?
- Hacemos una pelota el diario. Lanzamos bien lejos
- ¿Pueden lanzar bien alto?
- ¿Y bien lejos, pero lanzando para atrás?
- Correr por todos lados y a la señal cada uno tiene que llevar su pelota adentro del círculo gigante que hay dibujado en el piso, ¿de que otra manera pueden llevar la pelota que no sea con las manos? Luego corremos por todos lados y a la señal cada uno saca su pelota del círculo.
- Dejando las pelotas de lado. Realizar una ronda tomados de las manos e ir respondiendo a las siguientes consignas:
  - Bien separados
  - Bien juntos
  - Niñas adentro
  - Niños adentro
  - Los de remera clara adentro
  - Los niños mirando hacia fuera
  - Niños soltarse y alejarse de la ronda

### **Juego**

FALTA

**Fase final**

- En una hoja grande tipo afiche cada uno decidirá como quieren pegar sus pelotita de papel en esa hoja: junto a otra, separada, adentro de una figura o afuera. La figura la podrán dibujar con lápices o bien ya estar dibujadas.