

12 A 14 AÑOS

ENTRADAS EN CALOR

12 A 14 AÑOS

PELOTA VELOZ

Espacio y distribución. Se distribuye el grupo por el patio. Se eligen dos jugadores (los que estaban mejor sentados, por ejemplo)

Material a utilizar. Dos pelotas.

Preparación / consignas. Los dos jugadores persiguen al resto del grupo con la pelota, con la que tratan de alcanzarlos (pueden lanzar). El que es tocado pasa a ser perseguidor. La pelota debe tocar de la cintura para abajo. Se pueden agregar más pelotas y zonas de refugio donde se estipulará un tiempo máximo de ocupación.

NOCHE Y DÍA

Todos los alumnos están en dos filas frente a frente, estirados, arrodillados, de pie, etc. A la señal de "día" unos de los dos grupos procura ponerse a salvo detrás de una línea determinada. El otro grupo le persigue. ¿Qué grupo hará más prisioneros?

PERSECUSIÓN

Uno es el perseguidor, cuando toca a alguien, ese se convierte en perseguidor junto con el otro y así sucesivamente. Cuando la cadena es muy larga se la divide.

12 AÑOS

CRUZANDO LA AVENIDA

Espacio y distribución. Se dividirá al grupo en tres: dos grupos grande en igual cantidad y un grupito menor de cuatro o cinco chicos. Se pueden utilizar tarjetas

EFI

de colores para la división. Se distribuyen por todo el patio, dando previamente los roles. Se delimitará una zona llamada "hospital"

Material. Ninguno

Preparación / consignas. Los autos (alumnos) correrán libremente por la avenida (patio). Cuando los camiones (el otro grupo de alumnos) toquen la espalda de algún auto, estos se acostarán en el piso, previo grito por el choque. Inmediatamente saldrá del hospital la ambulancia (4 alumnos que son previamente elegidos) que llevarán entre todos al herido al hospital. Cada dos heridos el profesor reparte las tarjetitas del color de la ambulancia entre otros chicos y así van rotando.

INICIANDO DEPORTES

- Se ponen en parejas con una pelota de goma puede ser. Van trotando y uno lleva la pelota. Al principio cerca, después lejos. A la señal de un profesor, que dirá el nombre de un deporte, estén a la distancia que estén se buscan, se juntan y hacen pases según el deporte que corresponda: handball, voley, fútbol, básquet, etc.
- Similar al anterior pero ahora en vez de hacerse pases, tienen que tratar de quitarse la pelota según el deporte que el profesor nombre.

12 Y 13 AÑOS

A CIRCULAR

Dividido en 4 grupos, ubicados en las 4 esquinas:

Actuar en círculos:

Sale el grupo 1 caminando hasta llegar al 2, se queda 1 sale 2 que va hacia el 3, que va hacia el 4 y este va al lugar libre del 1.

Ahora trotando.

Ahora corriendo.

Ahora salticando.

Con los 2 pies juntos salto.

Saltamos abriendo y cerrando las piernas.

Ahora al 4° tiempo caigo en cuclillas.

DISTINTOS RITMOS

Seguimos la orden

Camino

Troto

Corro

Salto

Galopo

Camino con un amigo como si las piernas proximales estuvieran atadas.

De a 3 imitamos movimientos de uno, cambiamos.

Ahora formamos una figura a la orden

Agarrados salticamos coordinadamente.

Ahora agarrados de la cintura galopo.

CIRCUITO N° 1

1. Trotamos por todo el espacio, a la señal realizamos tres saltos llevando rodillas al pecho.
2. Trotamos por todo el espacio, a la señal realizamos tres espinales (decúbito ventral).
3. Trotamos por todo el espacio, a la señal realizamos 5 abdominales.

CIRCUITO N° 2

- 1) Trote.
- 2) Carrera a máxima velocidad.
- 3) Galope lateral con balanceo de brazos.
- 4) Camino y cada tres pasos, toco el piso con las manos manteniendo el plegado durante 5 segundos.

Se realiza aprovechando bien todo el espacio del salón.

CIRCUITO N ° 3

Cuatro estaciones, 20 segundos de trabajo, por 30 segundos de descanso.
El circuito debe repetirse entre dos y tres veces.

EFI

- 1ª estación: Abdominales.
- 2ª estación: Saltos (cuclillas - extensión)
- 3ª estación: Flexiones de brazos.
- 4ª estación: Espinales.

13 Y 14 AÑOS

CIRCUITO DE FUERZA

Cuatro estaciones, 20 segundos de trabajo, por 30 segundos de descanso.
El circuito debe repetirse entre dos y tres veces.

- 1ª estación: Abdominales oblicuos.
- 2ª estación: Saltos de paracaidistas.
- 3ª estación: Tríceps.
- 4ª estación: Espinales (decúbito ventral, hamaquita).

CIRCUITO DE RESISTENCIA Y VELOCIDAD

Cuatro estaciones (entre estación y estación respirar hondo)

- 1ª estación: Carrera de aceleración progresiva.
- 2ª estación: Galope lateral.
- 3ª estación: Carrera de desaceleración progresiva.
- 4ª estación: Galope lateral.

EN GRUPO DE A TRES

- Voy corriendo uno atrás del otro. El primero guía. Se cambia el guía.
- Corren uno al lado del otro.
- Corren tomados de los hombros.
- Tomados de la mano, nos desplazamos como queramos, a la señal saltamos y bajamos a cuclillas.
- Van corriendo los tres y van pasando al primer lugar. El ultimo al primer lugar.
- Cambio de grupo. Siempre conservando la cantidad.
- Se unen dos grupos. Se colocan en ronda, uno sale afuera. Los que están en la ronda tienen que elegir a uno para que el de afuera lo trate de tocar. La ronda debe evitarlo.

14 AÑOS

CIRCUITO DE RESISTENCIA Y VELOCIDAD

Tres estaciones (3 o 4 pasadas seguidas)

1ª estación: Trote suave.

2ª estación: Carrera 60 % de velocidad.

3ª estación: Carrera 100 % de velocidad.

- Voy corriendo, a la señal:
- Llevo los talones a la cola.
- Llevo rodillas al pecho.
- Voy salticando con circunducción de brazos.
- Voy salticando con un brazo arriba y el otro adelante.
- Avanzo salticando con rotación lateral del tronco.
- Corriendo y a la señal salto con piernas juntas, caigo y toco el piso con las manos.
- Salto en el lugar y ala señal rodillas al pecho.
- Salto en el lugar a la señal salto con piernas y manos abiertas.