

## 9 A 11 AÑOS

# ENTRADAS EN CALOR

### 9 A 11 AÑOS

Trataremos de mejorar la forma de correr.

- 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.
- Cuando corren, deben mantener siempre los brazos flexionados en los codos. Correr a un mismo ritmo por todo el patio.
- Ahora, pensemos en correr muy liviano, tocando poco el suelo. Con pasos largos y en puntas de pie, siempre al mismo ritmo.
- Corremos aprovechando todo el espacio.
- Cuando les avise vamos para otro lado.
- Avancen abriendo y cerrando los pies saltando.
- Corremos y deténganse de 1 salto cambiando de frente.
- Saltamos girando sobre nosotros mismos.
- Galope lateral.
- Corremos por todos lados. Cuando me encuentro con un compañero cambio de dirección:
- Cuando me encuentro con un compañero me choco las manos
- Cuando me encuentro con un compañero nos tocamos la cabeza.

### **CACEROLA**

Siéntense en el suelo, espalda con espalda con el compañero. Yo relataré una pequeña historia y cuando escuchen la palabra: "icacerola!" deben levantarse, correr a tocar la línea más alejada de ustedes y volver a sentarse en el mismo lugar. ¿Qué pareja lo hace más rápido?

## EFI

**GALOPANDO**

Ir y volver en parejas (relevo simple). 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 ahí 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.

**A PASARLO**

Nos separamos en 2, se colocan enfrentados y se sujetan de las muñecas. Trazamos en el piso una línea con tiza. Al sonar el silbato deben pasar al compañero al otro lado de la línea.

Variantes: - podemos colocarnos en parejas y hacer 2 contra 2.

- podemos colocarnos de espaldas y al sonar el silbato debo atrapar a mi compañero antes de que llegue donde esta el profesor.

**SEGÚN EL NÚMERO**

El profesor da una consigna: trotando, caminando en 4 patas, como conejo, como cangrejo...nos desplazamos por el espacio realizando la forma indicada por el profesor, al sonar el silbato debo juntarme con 2,3,4,5,6,7....compañeros, tantos como indique el profesor.

**Variante:** el profesor puede indicar armar alguna figura sea una letra, un numero ,una figura geométrica, etc.

**LOS SUPER HÉROES**

Por todo el espacio, un alumno es superman (mancha). Superman debe tratar de tocar a los demás, si toca a alguno este se convierte en súper héroe, se toman de las manos y siguen persiguiendo al resto. Es conveniente que las cadenas de chicos no sean mayor a tres para evitar accidentes. Gana el ultimo que queda.

**EL GRAN DIQUE**

*Espacio de juego y distribución.* Se divide al grupo en dos. Estos tendrán dos roles, uno será el dique y el otro la ola que se colocarán en el interior del dique (la ronda).

*Material a utilizar.* Ninguno

*Preparación / consignas.* Cuando se dé la orden, los jugadores que forman la "ola" tratarán de salir entre los brazos o piernas de los compañeros que forman el "dique", empujando con el cuerpo, pero sin usar las piernas o manos. El "dique" resiste cerrándose alrededor de las "olas", ya sea levantando o bajando los brazos, cerrando las piernas doblando las rodillas, etc. Cuando la "ola" consigue salir o termina el tiempo, se cambian los roles.

## **RONDA DE TITANES**

*Espacio de juego y distribución.* Se colocan sobre el piso botellas de plástico descartables (varias). El grupo realizará una ronda grande que dejará a las botellas en el interior de la misma.

*Preparación / consignas.* Cada jugador de la ronda deberá tratar de traccionar de manera tal que otro jugador derribe o pase sobre las botellas. No puede soltarse la ronda. Poner atención en la zona de muñecas y que no queden niños juntos con mucha diferencia física y si no que se tomen por el antebrazo.

## **SUMA DE PASES**

Se dividen en dos equipos. Dada la señal un equipo comenzará a hacerse pases con la pelota. El profesor ira contando los pases y cada 10 es un punto. Si la pelota es interceptada por el otro equipo, comenzará la cuenta para el otro equipo. Se realiza por un tiempo determinado y el equipo que más puntos haya sumado es el ganador.

## **10 Y 11 AÑOS**

### **LA ZONA**

El juego consiste en convertir tantos, luego de pases consecutivos preestablecidos. Los jugadores que están fuera del área, determinado no pueden invadir el área de juego, pero participarán cuando la pelota va afuera o bien como consecuencia de un compañero del mismo equipo.

## EFI

Material: Pelota de basquet. Son 9 zonas.

### RECONOCEMOS LOS RITMOS

- Distribuirse por el patio. Reconocimiento de ritmo (caminar, trote, carrera, salticado).
- Ahora en sentido contrario.
- Corremos y a la orden salto con extensión.
- Ahora caminamos 4 pasos; 4 trotecitos y 4 carreras.
- Corremos giro 180°, corremos de espaldas.
- Giro lateral cambiamos al galope.
- Salticamos, cambiamos y salticamos de espaldas.
- Corremos y a la orden tratamos de tocarnos las rodillas sin doblar las piernas.
- Ahora la pierna
- Ahora el tobillo
- El pie.
- ¿Se animan a tocar el suelo?

### 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 juntitos salto.

Saltamos abriendo y cerrando las piernas.

Ahora al 4° tiempo caigo en cuclillas.

### 11 AÑOS

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