

Actividades para los primeros

días de clases:

10 y 11 AÑOS

Integrantes:

- 🌀 De Elías, Mario
- 🌀 Calero, Lidia
- 🌀 Rearte, Facundo
- 🌀 Velo, Marianela

- **Velocidad**

- En hileras de a 4 o 5 corren por el espacio, a la orden del profesor los últimos deben colocarse primeros.
- Se colocan en parejas, uno detrás del otro y el de atrás coloca su mano sobre el hombro del compañero. Caminan (o realizan las consignas dadas por el docente) por todo el espacio y al escuchar el silbato el de adelante debe perseguir al de atrás. Cuando es tocado gana un punto. Luego cambian lo roles.
- Se divide al grupo de forma proporcional para que queden hileras de no más de 4 o 5 personas. Se colocan detrás de una línea (marcada por el docente). Deberán correr a máxima velocidad, a la señal del profesor, hasta una línea (a 25 mts.), tocan la línea y vuelven corriendo. (El profesor deberá controlar los tiempos realizados por los alumnos).

- **Resistencia**

- En parejas, trotamos por todo el patio y a la señal saltamos y chocamos las manos de mi compañero. Lo hacemos varias veces con el trote intercalado (resistencia).
- Se divide al grupo en hileras, marcamos 2 líneas separadas. Salen los 1º de cada hilera, van trotando hasta la 1º línea, luego hacen galope lateral hasta la 2º y vuelven a toda velocidad a tocarle la mano al compañero. La hilera que primero termina se sienta y obtiene un punto.

- **Fuerza**

- De a dos. Detrás de una línea todas las parejas una al lado de la otra. A la señal salen empujando un hombro con el del compañero. La pareja que llega última es la que gana.
- Ídem pero empujando espalda con espalda.
- Ídem pero empujando cola con cola.
- Con una línea divisoria, se enfrentan las parejas, uno de cada lado. A la señal deben empujarse de los antebrazos. El que logra pasar del otro lado gana.
- De a dos se toma de las manos como para saludarse dejando el índice afuera. A la señal deben intentar tocar el antebrazo del compañero. No vale bajar la mano ni flexionar la muñeca.

- **Flexibilidad**

- Sin mover los pies, traten de retorcer el cuerpo, primero hacia un lado y luego hacia el otro.
- ¿Pueden doblar el cuerpo hacia la izquierda y hacia la derecha, sin inclinarse hacia delante o atrás?
- Extiéndanse mucho hacia atrás y luego flexiónense totalmente hacia delante sin doblar las piernas.
- Llevar los brazos hacia arriba, abajo, adelante, atrás y al costado.
- Giren los brazos hacia delante y atrás en forma alternada y luego simultánea.
- ¿Quién se anima a dar una vuelta grande para delante con un brazo y para atrás con el otro (circunducción)?
- Nos sentamos con piernas estiradas, flexionamos el tronco e intentamos tomarnos de la planta del pie con las manos.

- ☞ Ahora con piernas separadas (sapo), flexionamos el tronco y tratamos de tocar el pecho en el piso.
- ☞ Ahora parados, con piernas estiradas, flexionamos el tronco e intentamos llegar apoyar la palma de la mano en el piso o sino tomarnos de los tobillos.

- ***Reacción y Equilibrio***

- ☞ Cada niño se colocará una cola de zorro atrás enganchada en el pantalón. Se juntan en parejas y tratan de sacarle la cola al compañero (sin agarrarse del cuerpo o la ropa)
- ☞ Igual al anterior pero cada pareja se ubicará pisando un aro sin dejar de pisarlo.
- ☞ Juego: Zapatos Mágicos: formar grupos de igual número de personas, el profe dirá en cuántos apoyos deben estar en cada ocasión. Los apoyos se irán reduciendo hasta llegar a dos.
- ☞ Juego: dos equipos (carpinchos y carpinteros) enfrentados, cuando el profe dice el nombre de un equipo, ese deberá correr al otro. Comenzar desde: sentados de frente, de espaldas; desde cuclillas; de espaldas; acostados mirándose; acostados al revés; acostados decúbito dorsal, etc

- ***Ritmización***

- ☞ De a dos (enfrentados) tratarán de galopar los dos al mismo tiempo.
- ☞ Ahora hacemos lo mismo pero con otro compañero.
- ☞ ¿A ver qué pareja puede, cada tres galopes, chocarse las manos y seguir galopando?
- ☞ ¿De qué otra manera lo podemos hacer?
- ☞ De a dos con una pelotita deberán llevarla con un pie hasta la otra línea sin que se les caiga.
- ☞ Grupos de a cuatro. Caminando uno detrás del otro, aplaudiendo al mismo tiempo con el paso izquierdo, luego, además piso mas fuerte con el pie izquierdo, luego lo mismo pero trotando, luego el primero va cambiando de velocidad y todos deben adaptarse
- ☞ Por grupos, hacer un rito con las distintas partes del cuerpo, luego enseñárselo a los otros grupos

- ***Orientación Espacio-Temporal y Reacción***

Dividimos al grupo en dos.

Distribución: un grupo se pone en ronda y el otro se pone dentro de la misma.

Desarrollo: los que se encuentran dentro de la ronda tendrán que tratar de salir de ella, mientras que los de la ronda tendrán que impedirselo de diferentes formas pero sin soltarse de las manos ni achicando la ronda.

Luego cambian de roles. Se les tomará el tiempo que tardan en salir todos a cada equipo. El que menor tiempo realice será el ganador.

JUEGOS:

- ***Las patas de la mesa***

Contenido: orientación espacio- temporal y equilibración

Materiales a utilizar: Ninguno.

Espacio y distribución del juego: Grupos de cuatro.

Desarrollo: Tienen que formar "las patas de la mesa". Formar un cuadrado con los cuerpos horizontales, apoyando las manos en el suelo y los pies en la espalda del compañero situado atrás.

- ***La alfombra mágica***

Contenido: equilibrio

Materiales a utilizar: una colchoneta por cada tres alumnos.

Espacio y distribución del juego: Se marca una línea de salida y una de llegada. Tras la línea de salida se sitúan equipos de tres alumnos con una colchoneta cada equipo.

Desarrollo: Los equipos tienen que llegar a la línea de meta, yendo uno de ellos en pie sobre la colchoneta y los otros dos arrastrando de ella.

- ***Mar-tierra, babor estribor***

Contenido: orientación espacio- temporal y reacción.

Materiales a utilizar: Se traza una línea. A unos siete metros a cada lado de la línea trazamos sendas líneas paralelas.

Espacio y distribución del juego: Se colocan en la línea central.

Desarrollo: Deben reaccionar así: **Tierra:** de pie, en la línea central; **Mar:** en cuclillas en la línea central; **Babor:** sobre la línea de la izquierda; **Estribor:** sobre la línea de la derecha. Se puede hacer de forma competitiva de manera que el último que adopte la posición, quede eliminado.

Capacidades Coordinativas

- ***Diez Pases***

Nº de participantes: Dos grupos de seis a ocho.

Material a utilizar: Una pelota.

Espacio y distribución del juego: los jugadores se colocan por todo el espacio de juego, uno de ellos con la pelota.

Desarrollo: Cada diez pases conseguidos se obtiene un punto, pero si la pelota es interceptada por el otro equipo cuando la recuperan se comienza a contar desde el principio.

- ***Acople de movimiento***

- ☞ Separar al grupo en cuatro equipos.

- ☞ Distribución: cada equipo se ubica en hileras detrás de una línea enfrentados a la línea de llegada.

- ☞ Desarrollo: el primero de cada grupo deberá realizar dos saltos seguidos (sin carrera). Luego el segundo corre hacia donde quedó el primero y desde ese lugar realiza lo mismo que el primero. Así sucesivamente.

- ☞ ¿A ver qué equipo puede ir y volver con la menor cantidad de saltos?

- ☞ Variantes: realizar lo mismo pero haciendo rangos.

- ***Orientación espacio-temporal, acople del movimiento, diferenciación motriz, Transformación del movimiento***

- ☞ Se distribuyen aros y conos por todo el espacio a trabajar.

- ☞ Los niños corren libremente sin tocar los elementos ni chocarse con sus compañeros.
- ☞ Ahora cada vez que nos encontramos con un aro o cono ¿Qué podemos hacer?
- ☞ Y ¿Cómo lo hacemos o de qué forma?
- ☞ ¿Probamos?
- ☞ Bueno, ahora a ver si cuando encuentran un cono, en vez de hacer lo que hacíamos, salen corriendo para el otro lado, en diagonal., hacia la izquierda, la derecha.
- ☞ Cuando me encuentro con un aro, cambio de dirección y voy hasta otro
- ☞ Cuando me encuentro con un aro, salto en largo, con un cono, salto en alto.

- **Lanzamiento de Martillo(cometa)**

Espacio y distribución del juego: Espacio amplio y llano. Enfrentados en parejas.

Materiales a utilizar: Armado de un cometa: Una bolsa plástica de supermercado de las grandes y dentro de ella, elementos de peso no rígidos (sugerimos papel de diario bien compactado o tela húmeda para hacerla más pesada.

Hilo para atar la bolsa o prever que se ate con la bolsa misma, dejando el espacio para la toma. Se sugiere colocar dos o tres bolsas juntas, para evitar roturas.

Nota: Las manijas de la bolsa deben quedar libres, para poder tomar el cometa por allí.

Preparación, desarrollo y aspectos a considerar: Antes de comenzar, el profesor deber explicar las reglas básicas del lanzamiento de martillo. A continuación los chicos ejercitarán la técnica lanzándole a su compañero el cometa. Una vez practicado esto, se podrá realizar un mini torneo de lanzamiento de cometas con todo el grupo.

Variantes:

- Si los cometas son de colores diferentes, (se agrega una cinta de color) tenemos un cometa por jugador, pudiendo realizar de esta manera un torneo grupal.

JUEGOS:

- **Uno, dos. Izquierda, derecha**

Contenido: orientación espacio- temporal y reacción

Materiales a utilizar: Ninguno.

Espacio y distribución del juego: Por parejas. De cada pareja, uno es el nº 1 y el otro el nº 2.

Desarrollo: Corren libremente por el espacio. Cuando el profesor dice 1, éste se sienta donde se encuentre, mientras el 2 lo busca y se sienta rápidamente a su lado. Si el profesor dice 2, al revés. Lo complicamos diciendo 1-derecha, 1-izquierda, 2-derecha o 2-izquierda. En este caso, además de buscar al compañero, tendrán que sentarse a su derecha o a su izquierda según corresponda.