





**Actividades para los primeros**  
**días de clases:**

12, 13 y 14 AÑOS

**Integrantes:**

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

- **Objetivo: evaluar la capacidad de resistencia individual de cada alumno**

Teste de Cooper: se apuntará a que cada alumno corra en 12 minutos la mayor distancia que le sea posible, evitando imponer una distancia determinada para que los alumnos no arriesguen su salud intentando llegar a ella.

- **Objetivo: Conocer capacidades condicionales resistencia, velocidad, y fuerza, y las coordinativas acople de movimiento, transferencia del movimiento, organización espacio temporal y de acción y reacción.**

Cuatro esquinas, cuatro grupos. Estaciones:

- Esquina 1= Fuerza de brazos (facilitadas)
  - Esquina 2= Abdominales bolita
  - Esquina 3= Burpis
  - Esquina 4 = Repiqueteo
  - (Por tiempo: 15 segundos).
  - Lado 1= Pique 100%
  - Lado 2= Carrera de desaceleración
  - Lado 3= Trote lento
  - Lado 4= Carrera de aceleración
- **Objetivo: Conocer la capacidad condicional flexibilidad**
    - De a dos, sentados en el suelo con piernas abiertas se ayudan de las manos, para llevar el pecho lo más cerca del suelo posible, primero uno y luego el otro.
    - Desde parados tocarse rodillas, tobillos, y el suelo.
    - Desde cuclillas manos rodeando tobillos, estirar piernas sin soltarse.
    - Acostados boca abajo, tratar de tocarse la cola con el talón del pie.
    - Hacer lo mismo pero llevando el pie al glúteo contrario. Ayudarse con las manos.
    - Tocarse con las puntas de los dedos, las puntas de los pies.
    - Tomarse de las manos con los brazos extendidos sobre la cabeza y llevarlos a un lado y al otro del cuerpo.
    - Tratar de tocarse la espalda con la mano. Ayudarse con la otra sosteniéndose el codo.

- ☞ Tomarse las manos detrás de la espalda, extender los brazos y levantarlos lo más posible.
  - ☞ Evaluación del plegado: con colocación de una regla, intentar llegar lo mas lejos posible con la punta de los dedos. Se comenzará a medir a partir de que se pase el límite de los pies.
  - ☞ Puente: subiendo desde abajo, con piernas juntas
- **Objetivo: Conocer la capacidad tracción y empuje.**
  - ☞ De a dos, sentados de espaldas tratar de mover al otro. Juego en cuclillas
  - ☞ Enfrentados de las manos, tratar de mover al otro hasta pasar cierta línea.
  - ☞ Cinchada de a dos.
  - ☞ Cinchada, pero mano con mano
  - ☞ Juego del dedito: mano con mano como si nos estuviéramos dando un apretón, pero el dedo índice lo dejamos estirado, y con él tenemos que encontrar la manera de tocar al otro jugador en alguna parte del cuerpo. Gana el mejor de tres, luego cambio de pareja.
- **Objetivo: conocer las capacidades coordinativas: dribbling, emboque y lanzamiento.**
  - ☞ Policías y ladrones: el grupo dividido en dos los ladrones deben ir picando la pelota y lanzarla al aro (o arco) desde una línea, Los policías deben quitárselas, si lo logran deben volver a la línea de partida y comenzar de nuevo. El profesor cuenta los goles del equipo por determinado tiempo, luego cambian los roles.
  - ☞ 2 equipos el objetivo es apoyar la pelota en la línea del oponente mediante pases, o dribbling no se puede correr con la pelota en la mano.
  - ☞ TOCATA handball / básquet. El objetivo del handball y el básquet pero si el oponente me toca debo dejar la pelota en el piso y pasa a ser de él.
  - ☞ Aro móvil: se forman dos equipos. Mediante pases deben lanzar al aro de su equipo que estará detrás de un área impenetrable sostenido por un compañero, el que podrá mover el aro para aumentar las posibilidades de emboque.
- **Objetivo: Conocer las habilidades de apoyos y roidos:**
  - ☞ En colchoneta rol adelante y rol atrás.
  - ☞ Media luna, vertical.
- **Objetivo: Tener una impresión de los aspectos: Social, emocional, afectivo, psicológico con un Juego cooperativo.**

El barco: Se trata de conseguir ordenarse y cambiar de lugar a través de un espacio muy estrecho. Dos grupos, cada grupo se para uno al lado del otro en un espacio delimitado por

2 líneas cercanas. El profe dirá consignas para ordenarse, por ej por edad, por fecha de cumpleaños, por estatura, por orden alfabético de nombres, etc.

- **Objetivo: Poder observar la capacidad coordinativa para realizar varias destrezas a la vez sin detenerse, salto, dribbling, recepción.**
  - ☞ Se colocan varias sogas en todo el espacio, atadas a 2 bancos o sillas a cierta distancia del suelo. Los chicos saldrán de a uno con una pelota. Tendrán que ir picando y cuando se encuentren con la primer sogá deberán tirar la pelota para arriba, saltar la sogá con un pie y el otro y tratar de agarrar la pelota antes que caiga al suelo. Así deberán saltar las sogas con un pie y luego con los dos pies juntos.
  - ☞ Conos en línea deben ir picando la pelota en zigzag ida y lanzo al arco al final del recorrido.
- **Objetivo: Observar el pase y la recepción, desplazamiento, puntería, acople de movimiento, Organización espacio temporal.**
  - ☞ Se colocarán en parejas con una pelota. La pareja saldrá desde una línea, tendrán que llegar a la otra línea con pases. Al llegar a la línea deberán embocar en el aro de baquet o en el círculo de la pared.