

## ACTIVIDADES PARA LAS PRIMERAS SEMANAS DE CLASES: (8-9 años)

### *Características de la edad:*

Esta etapa de los ocho y 9 años es muy especial dentro de la evolución infantil ya que los niños van alcanzando logros significativos en la motricidad que le permiten desplazarse integrando diferentes segmentos corporales, entre ellos se destacan: una evolución de las habilidades locomotivas y manipulativas, perfeccionamiento de la carrera, el galope, el salticado, la conformación de cadenas motoras, mejora en la velocidad de reacción, aumento de la fuerza (miembros inferiores), y una evolución de la orientación espacio-temporal.

A su vez los niños en esta edad practican juntos casi todos los juegos, pero en esta etapa existe un elemento sobresaliente, que es la rivalización de las actividades que realizan cotidianamente (saltar más alto, correr más rápido, lanzar más lejos, etc.). Les interesan las actividades relacionadas con correr, saltar, galopar, trepar, lanzar, patear, etc.

### Actividades

#### *Capacidades condicionales:*

##### Fuerza:

- \* En parejas: nos apoyamos espalda con espalda, ¿quién puede mover al compañero?
- \* Uno se hace pesado el otro lo debe empujar para hacerlo caminar.
- \* Ambos en cuadrupedia alta y de costado. Intentar correr del lugar al otro.
- \* Uno se coloca en cuadrupedia alta, con pies separados y bien firme. El compañero debe tratar de moverlo empujándolo sin golpear. Luego cambien de posiciones.
- \* Denle una mano al compañero, saludándolo, ahora pueden tirar para arrastrarlo. Luego con ambas manos
- \* Tomen de la cintura al compañero, intentar moverlos del lugar. Luego cambian.
- \* Utilizamos neumáticos: cada uno con uno, apoyarlo en el suelo y empujarlo, deslizándolo por el suelo.
- \* Colocarlo acostado, sentarse en el suelo y empujarlo con los pies.
- \* Nos ponemos de a dos: coloquen un neumático arriba del otro. Intenten entre los dos levantarlos y correrlos 5 metros.

- \* Trabajamos con un bastón cada dos: tomarse al extremo del bastón y traccionar hacia si.
- \* Uno de los dos se agacha , apoyado en las plantas de los pies y tomado del bastón. El otro toma el otro extremo y lo arrastra patinando por el patio.
- \* Siéntense uno frente al otro con las piernas flexionadas, pisándose un pie cada uno para ayudarse a subir. Cuando deban hacerlo, acuéstense al mismo tiempo, uno llevando el bastón hacia atrás, suban y pásense el bastón. Luego se acuestan y así sucesivamente.
- \* Uno sentado, tomando el bastón por un extremo, realiza un movimiento semicircular con el mismo. El compañero, con piernas juntas, salta en el lugar cada vez que pasa el bastón. Luego cambien.
- \* El compañero eleva el bastón a treinta centímetros del suelo, el compañero debe intentar saltarlo lateralmente de ida y de vuelta de forma continua.
- \* Trabajamos de a tres: Dos compañeros deben llevar en sillita de oro al tercero, cruzando las toma de las manos. El transportado se toma de los hombros de los compañeros.
- \* Uno sentado es tomado por debajo de las axilas por el compañero de atrás, mientras el otro lo levanta de los tobillos. En esa posición traten de transportarlo.

### Flexibilidad:

- En posición de pie, ¿pueden mover el cuerpo de la cintura para arriba?
- Sin mover los pies, traten de retorcer el cuerpo, primero hacia un lado y luego hacia el otro.
- Intenten doblar el cuerpo hacia la izquierda y hacia la derecha, sin inclinarlo hacia delante o atrás.
- Ahora al revés: extiéndanse mucho hacia atrás y luego flexiónense totalmente hacia delante sin doblar las piernas.
- ¿pueden hacer girar los brazos simultáneamente?, primero hacia delante y luego hacia atrás. Ahora primero el izquierdo y luego el derecho. ¿Cómo lo harían en forma alternada y desigual?
- Parados en equilibrio sobre un pie, ¿en cuantos planos pueden balancear la otra pierna? Luego cambien.
- Sentados en el suelo con un aro: elévenle aro muy alto y háganlo girar, rotando el cuerpo hacia un lado y hacia el otro.
- Ahora separen las piernas y coloquen el aro entre ellas. Golpear las palmas con el suelo dentro del aro. Sin doblar las rodillas.

- Acostados en el suelo, boca arriba, traten de elevar la espalda, quedando apoyados sobre glúteos y cabeza.
- Arrodíllense, bien plegados hacia delante, Lentamente extiéndanse hasta enderezar la espalda.
- Junten las piernas y hagan rodar el aro hacia delante hasta la máxima distancia posible sin que se caiga.

### Resistencia:


- Nos ponemos en parejas: trotando por todo el espacio, uno debe seguir de atrás los movimientos que realiza el otro, sin tocarlo (sombras). Cuando el profesor suena el silbato una vez cambian de posición, y cuando suena dos veces el que estaba adelante debe intentar tocar al que estaba atrás. Deben estar atentos a no chocarse con las otras parejas.
- Trotamos por todo el espacio separados de nuestras parejas, a la señal debo correr a buscar a mi compañero y chocar las manos en el aire.
- Seguimos trotando por todo el espacio, cuando suena una vez el silbato debemos buscar a nuestro compañero y sentarnos en el suelo espalda con espalda, cuando vuelve a sonar seguimos al trote. Cuando suena dos veces cambiamos de parejas.
- Trotamos por todo el espacio individualmente, cuando el profe hace sonar el silbato nos debemos juntar con tantos compañeros lo indiquen la mano del profesor (indica un número con sus manos en alto), y debemos cumplir la consigna (formar una ronda, sentados en hilera, transportar un compañero, etc.)
- Le damos una cintita de color a cada uno (cuatro colores distintos), la cual deben ponérsela en un lugar visible. Trotamos individualmente por todo el espacio y vamos respondiendo a las distintas consignas que va diciendo el profesor:
  - Corremos de la mano con uno de nuestro mismo color, ahora con alguien de otro color.
  - Trotamos de a tres, uno de cada color.
  - Formamos una ronda de cada color, da vueltas para un lado y luego para el otro, según lo indique el profesor.
  - Formamos una ronda entre todos, pero no pueden haber dos del mismo color. Cuando el profesor dice un color, ese debe formar una ronda dentro de la grande y girar para el lado contrario
  - Cuando suena el silbato la ronda que estaba dentro debe intentar atrapar a los demás colores.

### Velocidad:

- Cada uno con un aro, se colocan en fila; a la orden del profesor deben hacerlo rodar y correr a buscarlo, cuando lo agarran regresan al lugar inicial y se sientan. ¿Quién lo puede hacer más rápido?
- Trotamos por todo el espacio en hileras de 4 o 5, cuando suena el silbato una vez el último debe colocarse primero, cuando suena dos veces los dos últimos, y así sucesivamente.
- Se divide al grupo en dos equipos que se colocan en hileras, delante de cada una se colocara un cono. Los chicos deberán salir corriendo, dar vuelta al cono y volver a tocarle la mano al compañero (velocidad con relevos simples)
- Trotamos en parejas; uno delante del otro, el de atrás apoya su mano sobre el hombro del compañero, a la señal del profesor el de adelante debe perseguir al atrás hasta tocarlo.
- **Ritmización:**
  - ☞ Trasladarse por el lugar al ritmo del pandero
  - ☞ Trasladarse por el lugar, cada golpe con los toc-toc representa un paso.
- **Reacción, acople de movimiento, diferenciación motriz y transformación de movimiento:**
  - ☞ Correr por todo el espacio y a la señal buscar a un compañero y chocar las manos con salto
  - ☞ Correr por todo el espacio y a la señal trasladarse con saltos hasta escuchar la nueva señal
  - ☞ Correr por todo el espacio y a la señal trasladarse en cuadrupedia alta. Luego baja
  - ☞ Correr por todo el espacio y a la señal salto y giro en el lugar
  - ☞ Correr por todo el espacio y a la señal saltar dentro de un aro con los dos pies juntos, con un pie y manteniendo el equilibrio
  - ☞ Correr hacia delante y a la señal correr hacia atrás
  - ☞ Correr por todo el espacio y a la señal acostarse boca abajo en el piso y volver a pararse. Luego boca arriba
  - ☞ Correr por todo el lugar de a dos realizando pases
  - ☞ Correr por todo el lugar picando la pelota.
  - ☞ Correr por todo el lugar picando la pelota y a la señal picar para atrás
  - ☞ Correr por todo el lugar picando la pelota y la señal dejarla en el lugar y tomar la pelota de otro compañero.

- 🌀 Correr por todo el lugar picando la pelota y a la señal picar bien fuerte la pelota y girar en el lugar
  - 🌀 Juego: dos perros para un hueso
  - 🌀 Juego: Distráido
  
- ***Equilibrio***
  - 🌀 Correr y a la señal quedarse quietos en el lugar
  - 🌀 Trasladarse con pelota en una mano y moverla en diferentes niveles y alturas sin que se caiga
  - 🌀 Llevar la bolsita en diferentes partes del cuerpo sin que se caiga: mano en pronación y en supinación, hombro, axila, cabeza pecho, espalda, etc
  - 🌀 Circuito: caminar por diferentes superficies y alteras. 1° solos, luego con un objeto en equilibrio.
  - 🌀 soga- banco sueco- viga- gradas-
  
- **Juego: Baile de las estatuas**
  
- ***Orientación espacio temporal***
  - 🌀 Correr por todo el espacio y a la señal correr todos juntos, cuando nuevamente se da una señal corren todos separados.
  - 🌀 Correr por todos lados y a la correr de la mano de un compañero
  - 🌀 Correr y a la señal tomarse de la mano izq de un compañero
  - 🌀 Correr y a la señal juntar diferentes partes del cuerpo con un compañero mientras sigo corriendo: el hombro, la pierna, la rodilla, la espalda, la cabeza, etc
  - 🌀 Correr bien cerca o bien lejos de un compañero según se indique: con remera oscura, del que cumple en marzo, del de pelo largo, del más alto, etc
  - 🌀 Lanzar una bolsita hacia arriba y mientras la bolsita sube corremos hacia delante, cuando la bolsita baja corremos hacia atrás.
  - 🌀 De a dos con una bolsita: cuando la bolsita sube me muevo con mi compañero bien juntos, a medida que la bolsita baja me alejo

- **Circuitos:**

-  Salir corriendo a la señal, picando la pelota hasta la primera línea, dejar la pelota y saltar por dentro de los aros. Al llegar a la colchoneta rol adelante, cuadrupedia baja . Volver al lugar haciendo todo el recorrido de espaldas, para atrás.