

***ACTIVIDADES PARA EL  
PRIMER MES DE CLASES***

## **Primer Ciclo**

### **7 años**

Objetivos / Propuestas: mover las articulaciones de acuerdo a la ley cefalo-caudal, próximo-distal.

Actividades cuello y cabeza

- a. Se les dirá a los niños hacer quien puede caminar llevando un globo con la cabeza.
- b. Cadera: ¿quién puede tirar el globo hacia arriba y pegarle con la cola antes de que caiga al piso?

Todos los niños menos uno hacen una ronda. Se sueltan de la mano. El que quedo afuera tarta de entrar a la ronda. Los chicos por entre los cuales quieran pasar se lo deben impedir juntando la cadera y cerrando así la entrada.

c. Pierna y pie: todos los niños trotarán por el patio, cuando el profesor golpee las manos debemos correr a tocar los pies de todos los compañeros que pueda. En el momento que suena el silbato, tengo que tocarle las piernas a mis compañeros.

❖ ¿Quién puede empujar el globo con el pie por todos lados?

- c. Codos y muñecas: caminamos por el patio y nos pasamos la bolsita de codo a codo, luego de muñeca en muñeca, hacemos equilibrio sin que se nos caiga.

### **6, 7 Y 8 años**

Tipo de actividad: Juego de correr

Objetivos / Propuesta: Ejercitar la habilidad para sortear obstáculos frecuentes, siempre a la carrera. Despertar interés por mejorar la propia marca.

- ❖ Rápidamente se dividirá la clase en dos equipos, los cuales se subdividirán en grupos pares e impares. Los pares estarán de pie en hilera y los impares sentados.
- ❖ Al toque del silbato los alumnos que están parados comenzarán a zigzaguear a los compañeros que están sentados volviendo a la carrera por el lado izquierdo. Para sentarse al lado del otro compañero.

## **Segundo ciclo**

*Juegos de recreación social (Predeportivo)*

Tipo de ejercitación: dribling y lanzar al arco

Objetivo / Propuesta: Que el alumno sea capaz de avanzar dribleando y encestar.

- ❖ Se formarán dos equipos que se sentarán enfrente, se nombrará a los participantes de cada equipo de manera que cada uno tenga un número.
- ❖ Cuando el profesor diga un número, estos serán los alumnos que se levanten a buscar la pelota que estará en el centro y la intentarán de encestar, aquel que no logro agarrar la pelota debe tratar de sacarle la pelota al contrario.
- ❖ Se colocarán entre ambos grupos 2 pelotas de cualquier tipo. Se explicará a los jugadores que corresponda a cada equipo y hacia que lado tienen que desplazarse.
- ❖ Podrían avanzar dribleando o realizando pases con sus compañeros, tendrán derecho a utilizar una vez cada uno a su cesto, regresando a sus lugares dejando la pelota en el cesto.