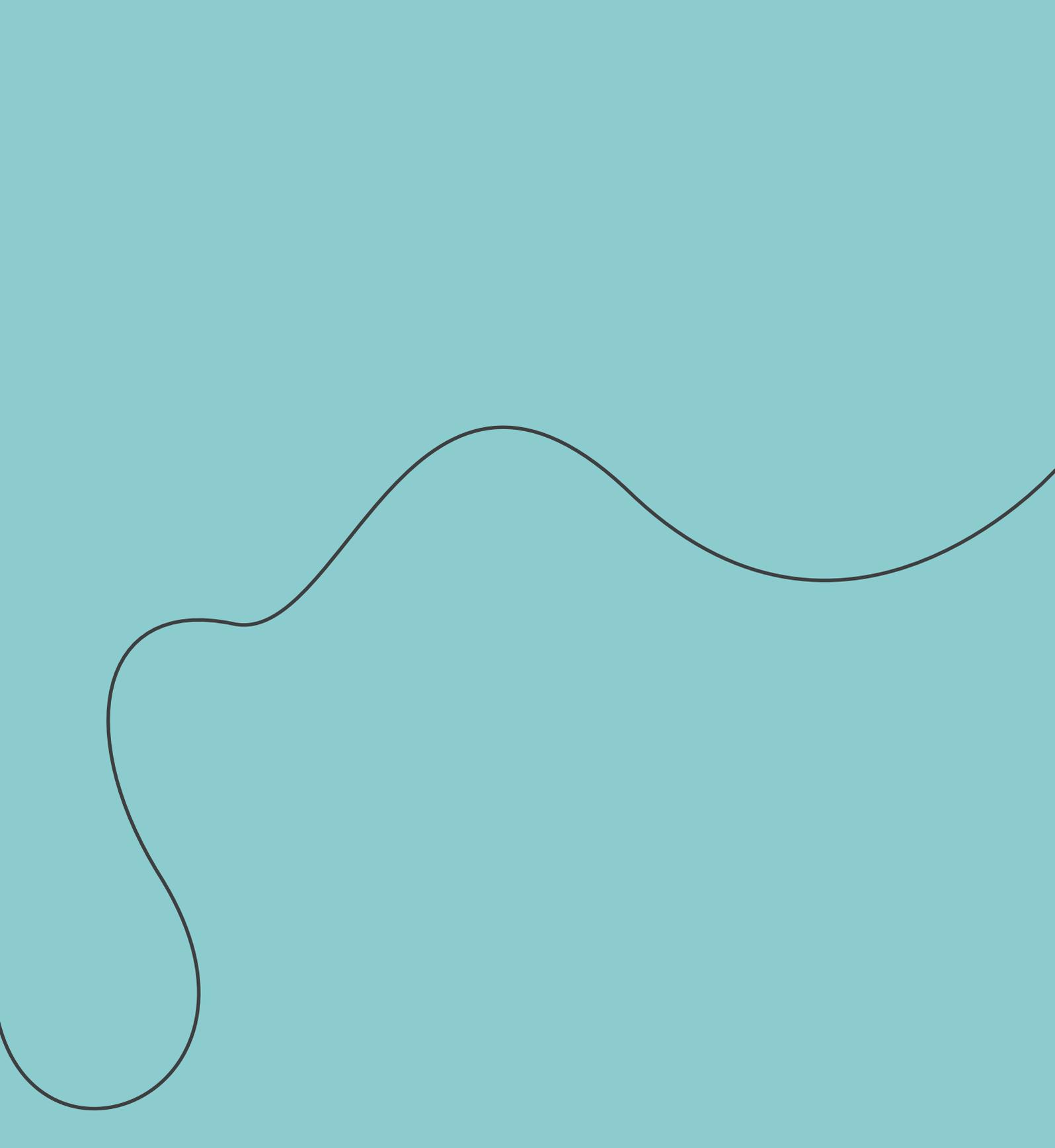


Capítulo IV

Actividades: estudiantes
de 6 a 11 años





Introducción

En este capítulo se describen los juegos que combinan el favorecimiento tanto de capacidades coordinativas como de capacidades condicionales, a fin de permitir la interrelación entre los grupos de edades. Sin embargo, la complejidad de algunos juegos estará dirigida al grupo de edad mayor.

En general, un adecuado desarrollo de la condición física contribuirá en el desarrollo integral de los escolares, mejorando su salud presente y futura, así como su calidad de vida.



Nombre de la actividad	El gato y el ratón		
Objetivo de la actividad	Mejorar la agilidad de movimientos		
Materiales	6 aros, 3 conos y 3 pelotas		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Como marca el juego

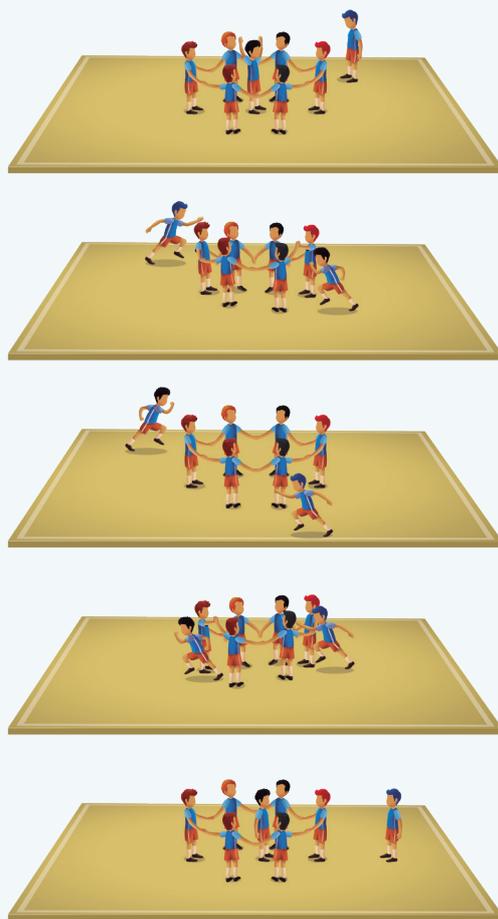
Fases	Gráfica
--------------	----------------

Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

1. Se formará un círculo y se elegirá a dos estudiantes para que asuman el papel del gato y el ratón.
2. El juego consiste en que el gato intentará atrapar al ratón mientras este se escabulle entre sus compañeros, que forman el círculo y evitan que el gato ingrese con facilidad.



Reglas	Variantes
---------------	------------------

- Entrar o salir del círculo las veces que sea necesario.
- Se realizará hasta que todos los estudiantes hayan sido gato y ratón.

- Grupos de gatos y grupos de ratones.
- El círculo se soltará de manos para así evitar que el gato salga o entre solo con el cuerpo.

Nombre de la actividad	Círculo de equilibrio		
Objetivo de la actividad	Mejorar la coordinación dinámica general		
Materiales	2 bastones, 2 platillos, 2 conos y 2 tarros de témperas		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Individual

Fases

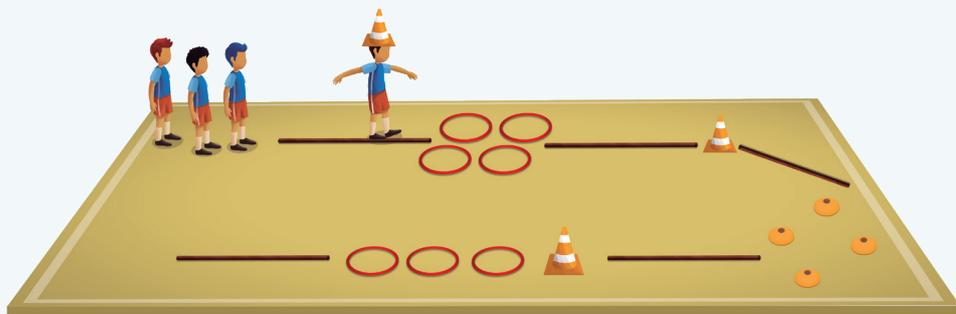
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Los estudiantes deberán transportar elementos como platillos, tarros de témpera y conos a través de una pista de obstáculos. Estos elementos los llevarán en la cabeza sin ayuda de las manos o en la mano, pero con los dedos completamente extendidos. Así, los estudiantes deberán controlar su cuerpo evitando que los elementos se les caigan. En la pista de obstáculos habrá bastones en el suelo, que los estudiantes deberán cruzar por encima sin tocar el piso; además, deberán caminar en línea recta haciendo contacto de talón adelantado y punta del pie de atrás.

Gráfica



Reglas

- Si al momento de transportar los elementos estos se caen, deben volver a iniciar el segmento del circuito.
- Recortar camino es considerado una falta.

Variantes

- Aumentar la velocidad.
- Usar elementos de más altura para aumentar la dificultad, siempre bajo parámetros seguros.

Nombre de la actividad	Circuito coordinativo		
Objetivo de la actividad	Fortalecer la capacidad coordinativa		
Materiales	2 escaleras, 6 conos, 2 lonas y 4 balones de diferentes deportes		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Dos equipos

Fases

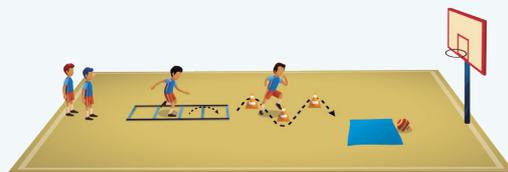
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

1. Cada equipo, ubicado en un extremo de la cancha, tendrá una escalera de coordinación, en la cual deberán ir haciendo unos ejercicios coordinativos tales como: skipping, salto a pie junto, adentro-afuera a pie junto, tijera por el lado derecho e izquierdo.
2. Después de pasar la escalera, deberá hacer un zigzag a través de tres conos.
3. Luego deberá coger una lona y esperar a que llegue el compañero que estaba detrás de él.
4. Cuando los dos lleguen, deberán coger la misma lona y poner un balón sobre esta. Dicho balón será lanzado hacia el tablero de la cancha de baloncesto. Cada turno termina cuando el balón lanzado toque el tablero. Apenas termine su turno, deberá salir el compañero que está esperando en la hilera y así sucesivamente.

Gráfica



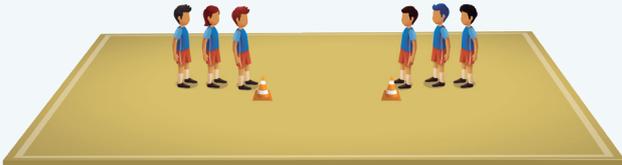
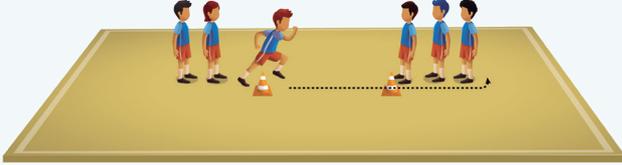
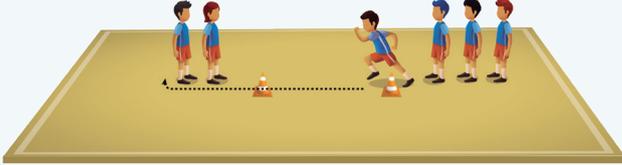
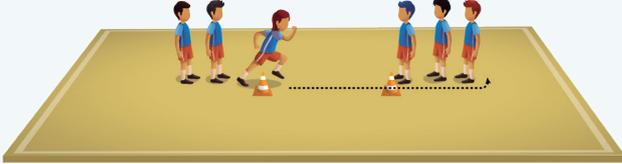
Reglas

- La ronda finaliza cuando todos los estudiantes completen turno. Gana el equipo que complete más rondas de primeras.

Variantes

- Luego de cada ronda se cambia el coordinativo de la escalera.

Nombre de la actividad	Desplaza rápido		
Objetivo de la actividad	Mejorar la velocidad y agilidad		
Materiales	4 conos, 2 aros y 2 testimonios		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Dos grupos

Fases	Gráfica
<p>Inicial: Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p>	
<p>Central: Se conformarán dos grupos y cada grupo se subdividirá en dos. Cada subgrupo armará una hilera para quedar frente a frente con su grupo original.</p> <p>1. Los primeros de los subgrupos de un lado deberán correr hacia el frente, donde se ubicarán de últimos en ese subgrupo.</p>	
<p>2. Una vez allí, el primero de ese subgrupo saldrá hacia el frente a hacer lo mismo que el compañero anterior y así sucesivamente, hasta que completen una ronda. Dicha ronda se completará cuando vuelvan a estar en la posición inicial. Recibirá un punto quienes completen la ronda de primeras.</p>	
	
Reglas	Variantes
<ul style="list-style-type: none"> • Mantener el orden en las salidas. • Hacerlo en el menor tiempo posible. • Suma punto quien respete los turnos. • Al final ganará quien tenga más puntos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos en un pie, a pie junto, de espaldas, rodear un aro en la mitad del recorrido, entregar un testigo testimonio.

Nombre de la actividad	Las manos más rápidas del oeste		
Objetivo de la actividad	Fortalecer habilidades como la agilidad, la resistencia a la fuerza y el equilibrio		
Materiales	Tapas plásticas de botellas PET		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Dos grupos

Fases

Gráfica

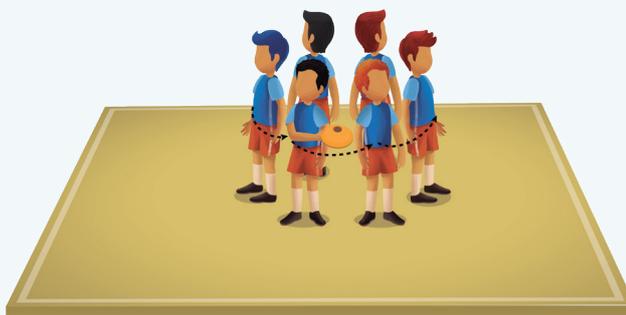
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Consiste en conformar dos equipos. Cada equipo deberá hacer un círculo mirando hacia afuera.

1. Se empezará pasando una tapa de la mano derecha a la mano derecha del compañero que está a la izquierda esperando la tapa.
2. La tapa debe pasar por todos y darle la vuelta al círculo. Luego se van agregando más tapas. Después, todos permanecerán en sentadilla sostenida hasta que la tapa dé toda la vuelta.



Reglas

Variantes

- Mantener la tapa pasando y evitando que caiga.
- La persona a la que se le caiga la tapa cumplirá un reto.
- Mantener las posturas indicadas de manera correcta (sentadilla).
- Agregar más tapas.
- Pararse en un solo pie.
- Pararse en sentadilla media.

Nombre de la actividad	Relevo palabra		
Objetivo de la actividad	Fortalecer el equilibrio estático a través de una base inestable y agilidad		
Materiales	2 balones, 4 aros y 20 fichas de jenga		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Dos grupos

Fases	Gráfica
--------------	----------------

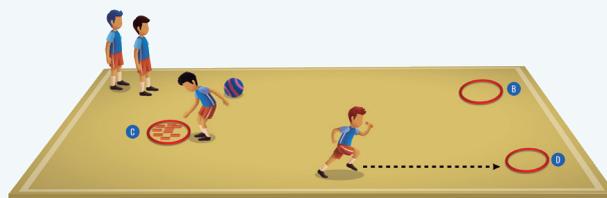
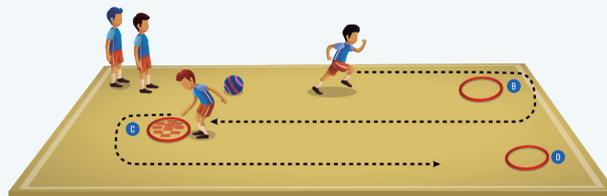
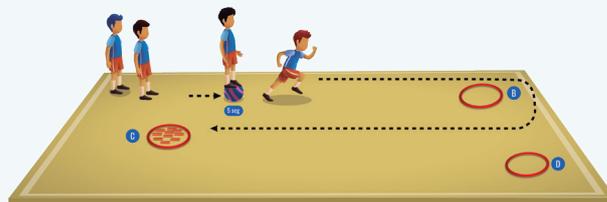
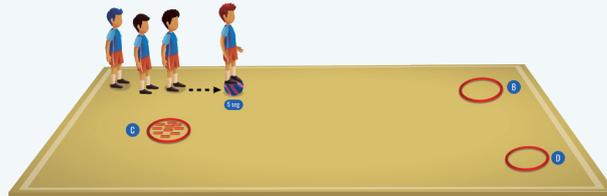
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Se conformarán dos grupos, los cuales se ubicarán en los extremos de la cancha. El primero de cada grupo se parará en un pie sobre un balón un poco desinflado; si no puede, solo lo hará con ayuda de un compañero. Deberá durar 5 segundos para poder arrancar. Tan pronto empiece el primero, el segundo deberá pararse sobre el balón desinflado.

1. El participante deberá salir corriendo en línea recta hasta el punto B y hacer la "u" en el aro y regresar corriendo hasta el punto C, donde hay unas fichas de jenga dentro de un aro.
2. Cada participante puede tomar solo una ficha por turno, hacer la "u" en ese punto e ir hasta el punto D, en donde deberá armar una palabra indicada.



Reglas	Variantes
---------------	------------------

- Cada participante pondrá solo una ficha y deberá regresar lo más rápido posible a su hilera para darle el relevo al compañero que sigue.
- El grupo que complete primero la palabra recibe un punto.
- Al final, gana quien más puntos tenga.
- Desplazamientos en un solo pie.
- Saltando a dos pies.



-Samuel, ven a participar- pronuncié en tono amigable.

-Profe, es que estoy enfermo- respondió Samuel.

Y como si se tratara de una cura milagrosa, al poco tiempo de haber iniciado la actividad y en medio de carcajadas y “corre corre”, Samuel se me acercó y, en forma de susurro, me pregunto:

-Profe, ¿puedo participar?, ya me siento bien.

Lo miré a los ojos y antes de que terminara de hacer la señal con mi mano para darle la entrada al campo de juego, Samuel emprendió vuelo hacia donde se encontraban sus compañeros.

Manifiestos del estudiante que realizaba la práctica en la escuela....

Wilson Dawer Forero

Actividad complementaria

Por tu salud, actívate

Objetivos de la actividad

- Masificar la práctica de la actividad física en la institución educativa aprovechando el espacio en que se encuentran reunidos estudiantes, profesores, padres de familia y las demás personas que pertenecen a la comunidad educativa.
- Resaltar los beneficios de la práctica de la actividad física y los requerimientos mínimos dictados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) **(Anexo E).**

Figura 3



Fuente: foto tomada de una actividad...el cubo se elaboró para el desarrollo de la actividad.

Actividad dirigida a:

Estudiantes, profesores, padres o acudientes de los estudiantes y demás personal de la institución educativa.

Materiales

- 2 cajas de cartón
- marcadores
- pintura
- pegamento

Procedimiento

- Se harán dos dados grandes (Figura 3) utilizando las cajas de cartón. Uno de ellos tendrá ejercicios como correr, saltar lazo, hacer sentadillas, entre otros. El otro tendrá los números del 1 al 6, como en un dado normal.
- Se elegirán dos parejas conformadas por padre de familia e hijo. Uno de cada pareja lanzará el dado de los ejercicios y el otro el de los números.
- Dependiendo del ejercicio que caiga, la pareja deberá hacerlo en la cantidad del número que haya caído en el otro dado. Este número puede representar tiempo, distancia o repeticiones. Por ejemplo, si cae correr y el número uno: correr 10 m una vez.

Anexo E. Folleto

TU CUERPO MARCHANDO Y MEJORANDO



CEREBRO
Caminar 2 horas a la semana reduce un 30% el riesgo de sufrir un infarto cerebral

MEMORIA
40 minutos de caminata, 3 veces por semana, protege el área cerebral relacionada con la planificación y la memoria

LONGEVIDAD
75 minutos de caminata semanal puede aumentar en casi 2 años la esperanza de vida

HUESOS
4 horas de caminata a la semana puede reducir el riesgo de fractura de cadera hasta un 43%

ESTADO DE ÁNIMO
Caminar 30 minutos diarios puede reducir los síntomas de depresión en un 36%

CORAZÓN
Caminar de 30 a 60 minutos diarios reduce drásticamente el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca

PESO
Caminar 1 hora diaria reduce a la mitad el riesgo de obesidad

DIABETES
3.500 pasos diarios puede disminuir un 29% el riesgo de padecer diabetes tipo 2



ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
Grupo de investigación educación física para la salud
Proyecto SPARK adaptado en población escolar de 6 a 11 años

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal que genere un gasto de energía según la OMS (Organización Mundial de la Salud) para hacer actividad física no necesariamente debe ser en un gimnasio o un lugar costoso para ingresar, por el contrario se puede realizar en tareas domésticas cotidianas por ejemplo: caminar a paso rápido, pasear mascotas, jugar con los niños cambiar tejados, levantar objetos de la casa, entre otras. Estas actividades son contempladas como actividad física moderada, acumulando 150 minutos a la semana, también hay actividad física vigorosa.



Clasificación de actividad física según la OMS

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA

- 150 minutos por semana
- Requiere un esfuerzo moderado que acelere el corazón de forma perceptible

Actividades

- Caminar a paso rápido
- Bailar
- Trabajos de construcción generales (hacer tejados, pintar etc).
- Jugar activamente con niños

ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA

- 75 minutos por semana
- Requiere un gran cantidad de esfuerzo, provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca

Actividades

- Ascender a paso rápido o trepar ladera
- Desplazamientos rápidos en bicicleta
- Aeróbicos
- Nadar rápido
- Deportes extremos y juegos competitivos.
- Trabajo intenso con pala o excavación

¿COMO MEDIR EL RENDIMIENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

En la actualidad existen diversos métodos para medir el nivel de actividad física, pero uno de los más fáciles y asequibles es la **frecuencia cardíaca**, ya que se puede hacer de manera manual o instrumental. La frecuencia cardíaca se define como la cantidad de latidos que realiza el corazón en un minuto.

En nuestro cuerpo hay varios puntos anatómicos para tomar la frecuencia cardíaca, las más comunes son: la zona carotídea (cuello) y la radio-cubital (muñeca). El rango normal para una persona sana es de 60 a 90 - 100 BPM (pulsaciones por minuto), si su frecuencia

cardíaca en reposo supera los 100 BPM es momento para preocuparse por su salud. Si desea empezar a practicar actividad física, es necesario tomar la frecuencia cardíaca en reposo en el día #1 y volver a tomarla en el día #45, de esta manera notará la mejora de la salud, cabe aclarar que debe ir acompañado de una buena alimentación

Frecuencia cardíaca en estado de reposo

DEPORTISTA ALTO RENDIMIENTO

<60 BPM

NORMAL - BUENA ALARMANTE

60 a 100 BPM

>100 BPM



Nombre de la actividad	Constructores vs. destructores		
Objetivo de la actividad	Desarrollar la velocidad y la agilidad		
Materiales	Platillos		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Grupos de cuatro

Fases

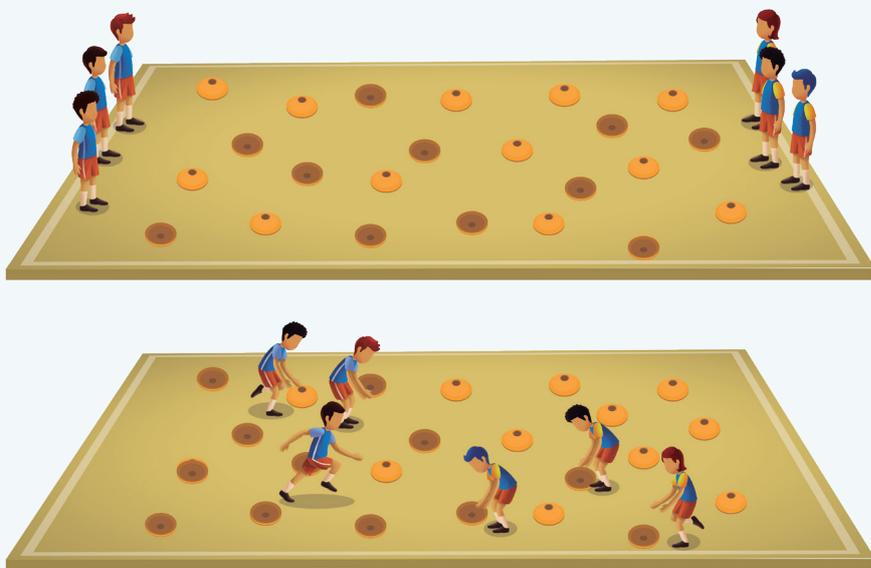
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Se distribuirán numerosos platillos, uno con la punta (o boquilla) hacia arriba y los otro volteados (con la boquilla hacia abajo). Los participantes se dividirán en dos grupos de igual cantidad de estudiantes. Un grupo serán los constructores: tendrán la misión de dejar los platillos normales (boquilla hacia arriba); el otro será los destructores: tendrán que voltearlos. Todo esto sucederá en un tiempo estipulado, que puede ser de 1 o 2 minutos.

Gráfica



Reglas

- Los participantes deben mantener los platillos en la posición evitando trasladarlos de su lugar.
- Deben estar ligeramente separados.
- Gana el equipo que consiga tener el mayor número de platillos de acuerdo con su objetivo.

Variantes

- Correr agarrados de la mano por parejas.
- Desplazarse saltando en un solo pie.
- Por parejas, uno cargando al otro.

Nombre de la actividad	Las frutas correlonas		
Objetivo de la actividad	Mejorar la capacidad de equilibrio dinámico y la agilidad		
Materiales	2 palos de escoba, 2 conos, 2 aros, balones y 4 platillos		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Dos grupos

Fases	Gráfica
-------	---------

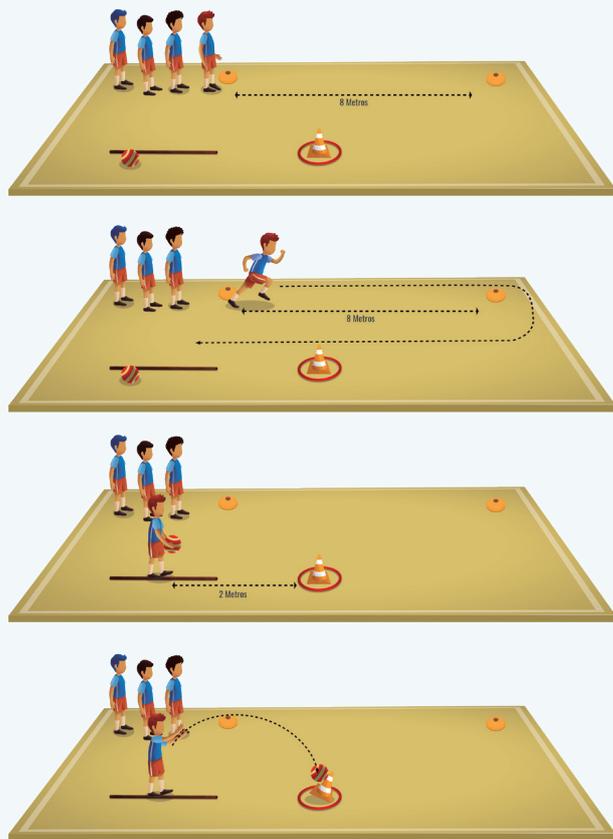
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Cada grupo se ubicará a los extremos de la cancha y recibirá el nombre de una fruta, con lo que se recalcará a los niños la importancia de su consumo para una buena nutrición.

1. El primer estudiante de cada hilera se acomodará al lado del platillo A y deberá correr hasta el platillo B a 8 metros, en línea recta. Al llegar al platillo B, deberá hacer una “u” para retornar hasta donde hay un palo de escoba.
2. Estando allí, el estudiante se deberá parar sobre el palo y hacer equilibrio mientras toma un balón con sus manos, que después deberá lanzar hacia un cono que estará dentro de un aro a 2 metros. Cada estudiante tendrá un lanzamiento para intentar tumbar el cono. En caso de tumbar el cono, deberá reacomodarlo y volver al final de la fila.



Reglas	Variantes
--------	-----------

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Se deben respetar las distancias entre los platillos y hacer la “u” de retorno pasando el cono. • Cada vez que derriben el cono obtendrán un punto. • Gana el equipo que más puntos haga por ronda. • Cada ronda dura hasta que el grupo completo pase y lance. • El lanzamiento del balón debe realizarse a dos manos inicialmente. | <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos a pie juntos, en un pie, de medio lado, de espaldas, entre otras. • Lanzar con una sola mano. |
|--|--|

Nombre de la actividad	Cuadrilátero de fuerza		
Objetivo de la actividad	Desarrollar la fuerza y la resistencia		
Materiales	1 lazo de 10 m, 4 aros y 4 balones por cada grupo		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Grupos de cuatro

Fases

Inicial:

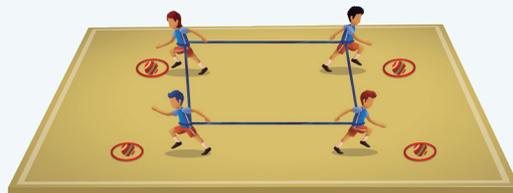
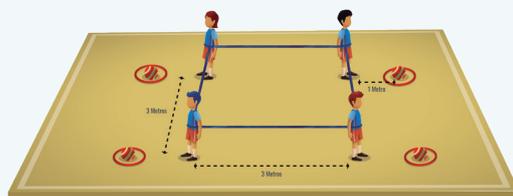
Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

El profesor formará grupos de cuatro estudiantes que tengan una contextura física similar. En el centro de la placa deportiva se ubicarán los cuatro niños formando un cuadrilátero con una cuerda a la altura de la cintura (abdomen), con 3 metros de distancia entre cada uno. Cada niño formará una esquina del cuadrilátero, de la cual se prolongará, a 1 metro de cada esquina o niño, un aro con un balón dentro de él. Los niños deberán dar pequeños pasos hacia adelante para que el lazo se tense y quedar listos para empezar. El profesor dará la orden de tirar o ir hacia adelante con el fin de atrapar el balón y sacarlo del aro. El primero que lo logre atrapar ganará la ronda. Las manos deben estar al frente sin agarrar el lazo; en caso de ser agarrado, se contará como falta.

Cada ronda tendrá participantes nuevos. Cuando todos hayan pasado, la actividad se repetirá o los grupos se podrán cambiar siempre y cuando las contexturas físicas y la fuerza de los participantes sean iguales.

Gráfica



Reglas

- El juego se reinicia cada vez que alguien se resbale o se salga del lazo.
- Se debe evitar agarrar el lazo con las manos (se permite solo para ser acomodado antes de empezar a tirar); si se hace durante la fuerza máxima, se debe parar y volver a empezar.
- Gana la persona que logre coger el balón en sus manos sin dejarlo caer.
- Luego de que alguien agarre el balón, esa ronda se termina y se cambia de grupo.

Variantes

- Jugar niños contra niñas.
- Utilizar otros objetos como conos o pelotas pequeñas en lugar de los balones.

Nombre de la actividad	A zancadas		
Objetivo de la actividad	Desarrollar el equilibrio dinámico y la coordinación visomanual		
Materiales	8 platillos, 2 conos, 1 balón y 2 zancos por cada grupo		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Grupos de cuatro

Fases

Gráfica

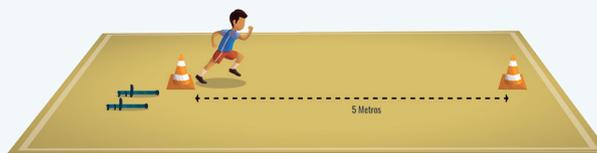
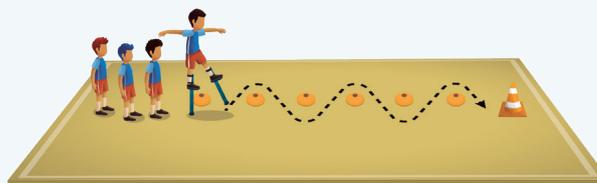
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Se dividirán los grupos de acuerdo con el número de zancos posibles. Por cada grupo debe haber dos zancos, uno para el pie izquierdo y el otro para el derecho.

1. Se forma una fila de aproximadamente 6 o 7 platillos separados a 1 metro cada uno, por la cual el estudiante deberá caminar en zigzag con los zancos puestos.
2. Después de que el niño se baje de los zancos debe agarrar el balón y llevarlo, ya sea lanzándolo a dos manos o a una sola, o rebotándolo contra el piso.
3. Luego deberá ponerse sobre los zancos y arrancar de nuevo por el circuito y entregarle los zancos al siguiente estudiante. Los zancos deberán tener una cuerda para agarrarla con la mano y así trasladar de buena manera dando pasos.



Reglas

- Mantenerse arriba de los zancos evitando perder el equilibrio.
- Driblar el balón (golpearlo contra el piso).
- Gana un punto el equipo en el que pasen todos sus integrantes.

Variantes

- Transportar el balón, lanzándolo hacia arriba y atrapándolo con ambas manos.
- Cambiar el balón por una pelota de tenis.

Nombre de la actividad	Dados activos		
Objetivo de la actividad	Incentivar la práctica de actividad física en casa		
Materiales	2 dados de cartón y conos		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Todo el grupo

Fases

Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Actividad propuesta para padres e hijos. Utilizando dos dados de cartón contruidos con cajas recicladas, uno de los dados mostrará seis tipos de actividades (montar bicicleta, skipping, abdominales, caminar o trotar, sentadillas y bailar). El otro dado mostrará los números del 1 al 6, pero con la posibilidad de convertirse en diferentes unidades de medidas; por ejemplo, el número 1 (repeticiones, minutos, km, metros, entre otros). Se lanzarán los dados y, según lo que muestren, los profesores o, si es el caso, los padres decidirán la unidad de medida. Para el caso del colegio, se harán repeticiones y tiempos cortos.

Gráfica



Reglas

- Dos niños deben lanzar al tiempo los dados.
- Si cae en “montar bicicleta”, deberán simular con las manos el movimiento de los pedales, mientras se desplazan corriendo.
- Si cae “bailar”, deberán elegir a un niño para que realice el baile y los demás lo siguen.

Variantes

- Las variantes serán dadas por el lugar en donde se realice la actividad.
- En casa podrán utilizar la bicicleta y recorrer distancias largas.
- En casa se puede poner música en algún reproductor de audio.
- Poner otras actividades en los dados.

Nombre de la actividad	Fútbol de siameses		
Objetivo de la actividad	Reforzar el equilibrio dinámico por medio del trabajo grupal		
Materiales	3 balones de distintos tamaños, 3 pelotas y 1 balón de <i>fitball</i>		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Dos equipos de cinco parejas

Fases

Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Fútbol de siameses: se dividirá el grupo por parejas, las cuales deberán ponerse una al lado de la otra y tomarse de las manos. Luego de esto, se formarán los equipos, cada uno de cinco parejas, que disputarán el partido.

El profesor sorteará el saque con “piedra, papel o tijera”; el equipo ganador saca. Deberá dar el pase a otra pareja y así avanzar sin soltarse de las manos; en caso de que esto ocurra, la posesión del balón cambiará de equipo, que sacará de lateral, con los pies, para no soltarse de las manos. Gana el equipo que más goles haga cumpliendo las reglas y manteniendo el trabajo en equipo. Si salen más de dos equipos, se jugará por tiempos de 5 minutos. El equipo ganador seguirá jugando con el nuevo equipo.

Gráfica



Reglas

- Se deben usar los pies para transportar el balón.
- Se debe evitar el toque con las manos, incluso para el arquero.
- Ganará el equipo que logre anotar la mayor cantidad de goles.
- En caso de jugar en tiempos de 5 minutos y de terminar en empate, se definirá el ganador por sorteo.

Variantes

- Usar balones de diferentes tamaños.
- Jugar con las manos manteniendo el agarre de las manos entre parejas.
- Reducir el espacio.
- Controlar la cantidad de pases para que cada gol sea válido.

Nombre de la actividad	Golosa con baloncesto		
Objetivo de la actividad	Fortalecer la coordinación dinámica general a través de formas deportivas		
Materiales	Tizas, cintas o aros, balones de voleibol y balones de minibaloncesto		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Cuatro grupos

Fases

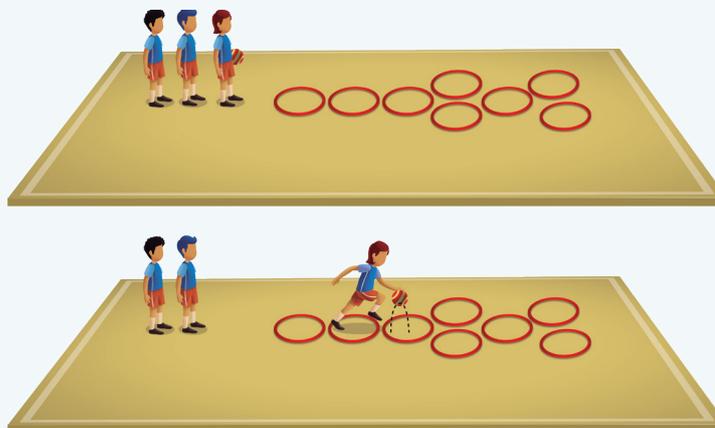
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Cada grupo estará ubicado en fila, en una esquina del campo de juego. Se dibujará una golosa o avioncito con cintas, tizas o aros en el piso. Cada grupo tendrá un balón. A la señal del profesor, deberá salir el primero de cada grupo golpeando (driblando) el balón una vez en cada aro o cuadro que componga la golosa hasta terminarla y regresar haciendo lo mismo para dar relevo al siguiente compañero hasta que todos lo realicen.

Gráfica



Reglas

- El balón debe dar en el centro de cada espacio delimitado.
- Tocar la línea o fuera del cuadro es una falta.
- Cada recorrido bien ejecutado sumará un punto.
- Al final, se reconocerá a quien sume la mayor cantidad de puntos.

Variantes

- Aumentar progresivamente la cantidad de golpes en cada aro o cuadro de la golosa.
- Modificar la forma de desplazamiento del ejecutante empezando desde lo sencillo hasta lo más complejo (caminar, correr, saltar en un solo pie, saltar a dos pies, desplazamientos laterales, de espalda).
- De acuerdo con lo anterior, variar la superficie de contacto (dos manos, mano dominante, mano no dominante).