



### ACCION DE BRAZOS

**Ejercicios para desarrollar la acción de brazos y hombros**

**Objetivo:** Proyecto del gravedad y tronco.

**Formación:** Individual.

**Situación:** Marchamos lentamente:

- 1) Aguantamos el equilibrio en la fase de sostén.
- 2) Desequilibrio hacia delante con fuerte impulso, buscamos el doble apoyo con amplia rotación de caderas.
- 3) Efectuamos la fase de tracción hasta que volvemos de nuevo a la fase de sostén. Esta fase de tracción la realizamos con rapidez.

**Consigna:** El alumno interioriza perceptiblemente la información de su propio movimiento.



**Objetivo:** Proyección del centro de gravedad y tronco.

**Formación:** Individual

**Situación:** Acción de marchar a ralentí con percepción del gesto técnico, Posteriormente intentamos marchar rápido.

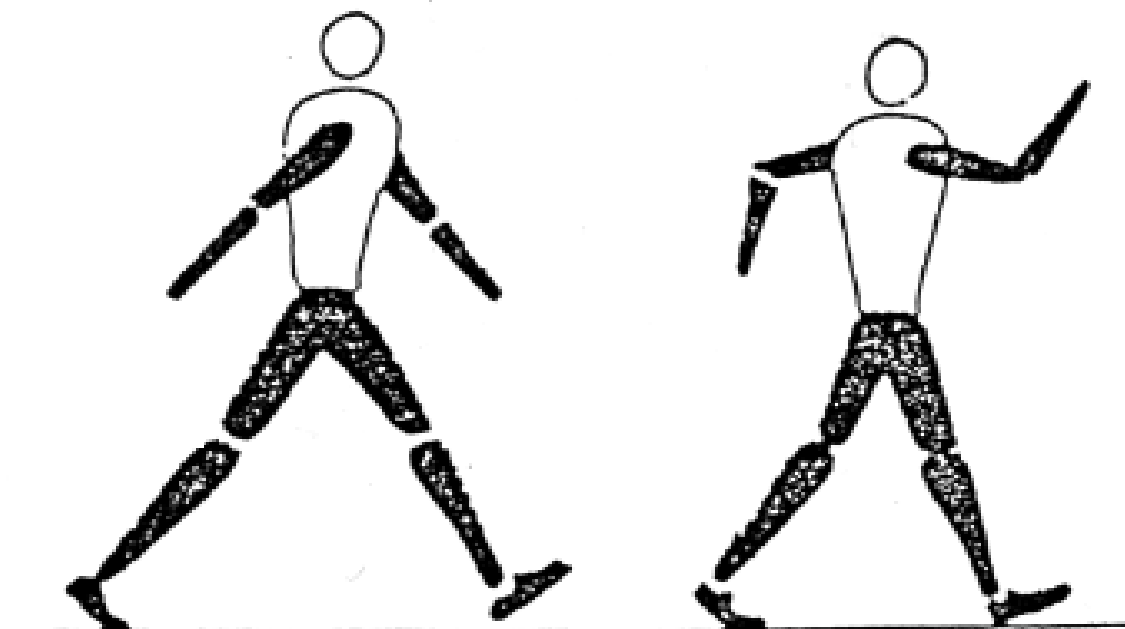
**Consigna:** El alumno repasa analíticamente la percepción del gesto. Algunos compañeros observan y descubren errores.



**Formación:** Individual

**Situación:** Andamos con los brazos estirados y relajados, dejamos que se muevan reflejamente al ritmo del paso. Pasamos de esta actitud refleja a una actitud voluntaria de braceo. Alternamos ambas situaciones.

**Consigna:** Toma de conciencia de la acción coordinativa de brazos.



**Objetivo:** Desarrollar la acción de brazos y hombros.

**Formación:** Individual.

**Situación:** El alumno en una primera posición sentado en el suelo realiza rotaciones anteriores y posteriores de hombros. Se alterna este ejercicio con braceos a modo de marcha. En una segunda posición el alumno realiza las mismas acciones pero esta vez marchando.

**Consigna:** Buscar soltura en el movimiento de hombros.



**Objetivo:** Desarrollar la acción de brazos y hombros.

**Formación:** Individual.

**Situación:** El alumno marcha simulando la marcha de los soldados de la guardia inglesa, con amplios movimientos de brazos.

**Consigna:** Mantenemos relajado el movimiento de los brazos.



# CUARTO DE PRIMARIA

# EDUCACIÓN FÍSICA