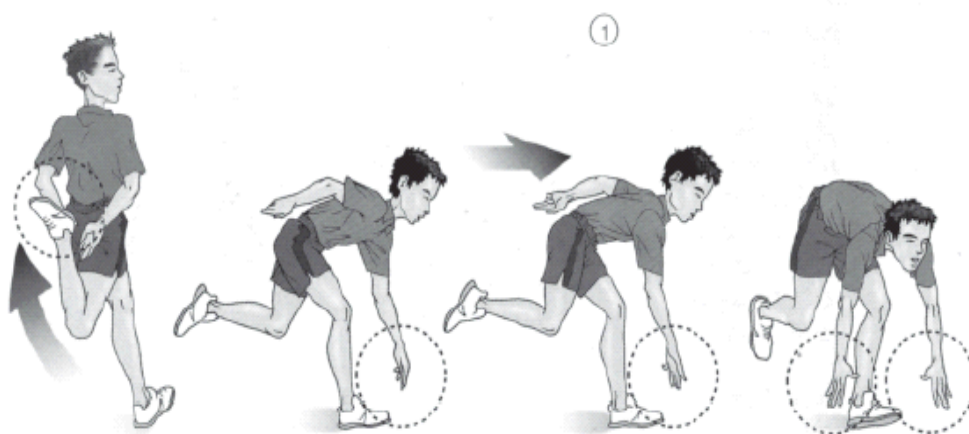




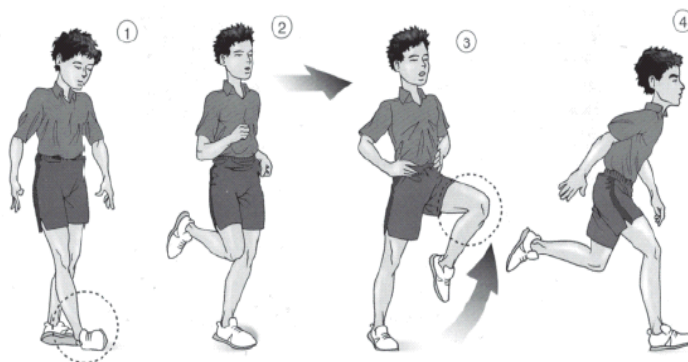
FORMAS DE CALENTAMIENTO

- El profesor recomienda a los niños evitar accidentes respetando los protocolos de juegos.
- Hacen referencia de las consecuencias que provocan los golpes en la cabeza
- Asumen compromisos para cuidar y respetar su cuerpo y el de sus compañeros.
- Realizan ejercicios de calentamiento.

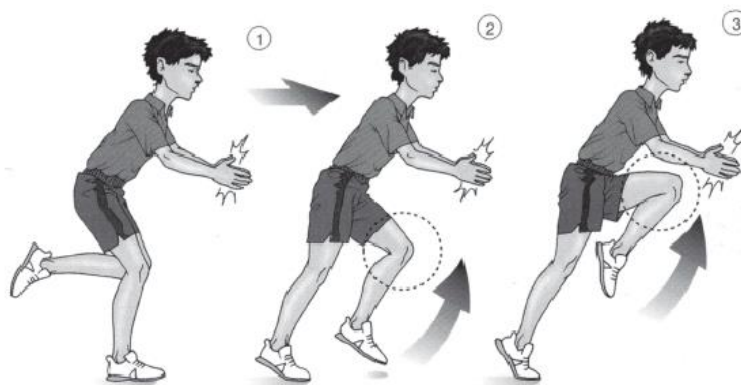
1. **CALENTAMIENTO PREVIO**; alumnos distribuidos libremente y trotando, El profesor da indicaciones, talones a los glúteos, inclinarse, tocar el piso con la mano izquierda, luego con la mano derecha, después con ambas manos, siempre en forma individual [Fig.1),



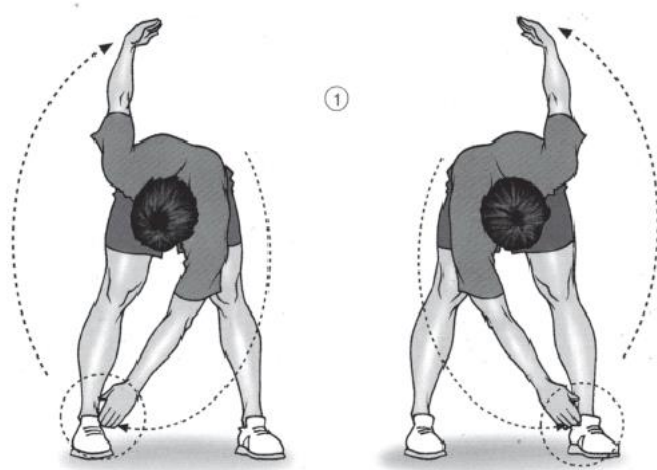
2. En un trote libre a la orden del profesor, los alumnos irán ejecutando las indicaciones: trotar con el borde interno del pie. con el borde externo del pie (Fig.1), trote libre (Fig.2), manos en las caderas levantando la rodilla izquierda, luego la derecha (Fig.3), trote libre (Fig.4). Repetir.



3. Los alumnos trotan libremente por el terreno golpeando las palmas de las manos (Fig. 1), a la orden del profesor levantan la rodillas (Fig.2). siguen trotando y golpeando las palmas de las manos, pero ahora acentúan cada vez más la levantada de rodillas (Fig.3). Alto.



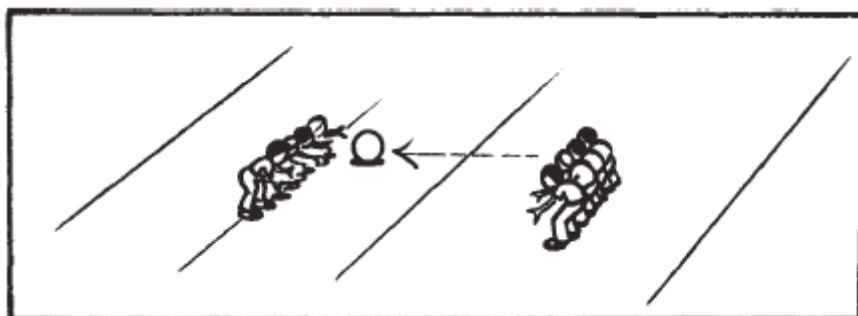
4. Después de la sección de descongestionamiento, los alumnos desarrollan un trabajo de alargamiento, tratando de alternar la musculatura de trabajo. Sin perder de vista las regiones a alargar: extremidades, cintura, cuello, torsiones de tronco. Los alumnos se tocan el pie con la mano contraria, alternando el movimiento; sin doblar piernas (Fig. 1).



5. Al término del calentamiento:
- Los alumnos al formar equipos para la organización del salón, también salen al patio y por equipos se recrean en:

JUGUEMOS “EL GANA TERRENO”

- Delimitar un campo de juego y utilizar una pelota.
- Participan de cuatro a seis jugadores.
- Cada equipo intenta rodar la pelota hasta la línea de fondo del equipo contrario. -Sólo puedes usar tus manos.



Alerta:

Si utilizas otra parte de tu cuerpo la pelota pasa al otro equipo.

- Al término del juego, dialogan cómo se sintieron en equipo (alegrías, tristezas, emoción, etc.).
- Responden:
¿Es bueno trabajar en equipo?
- El maestro reforzará el tema, con el fin que el niño(a) reflexione que no podrá trabajar solo, en equipo se logran éxitos.