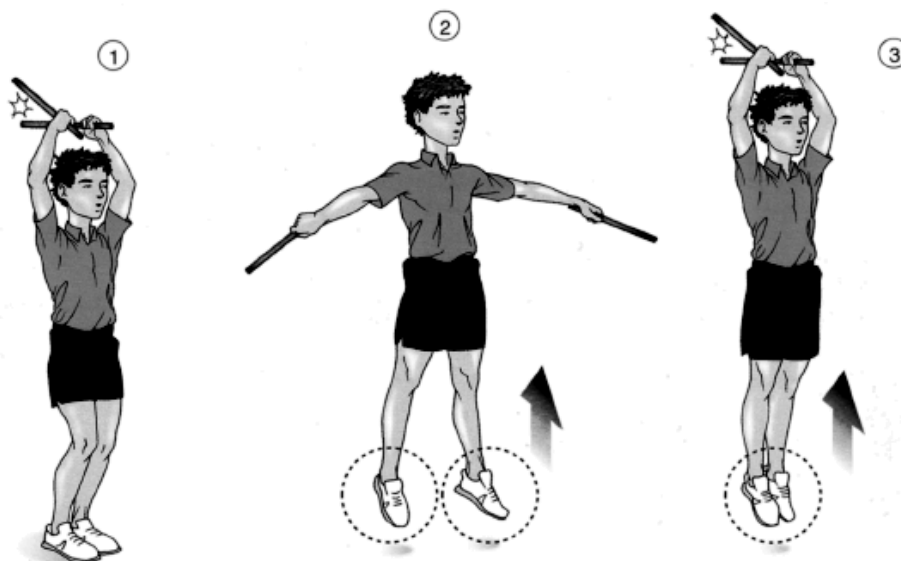


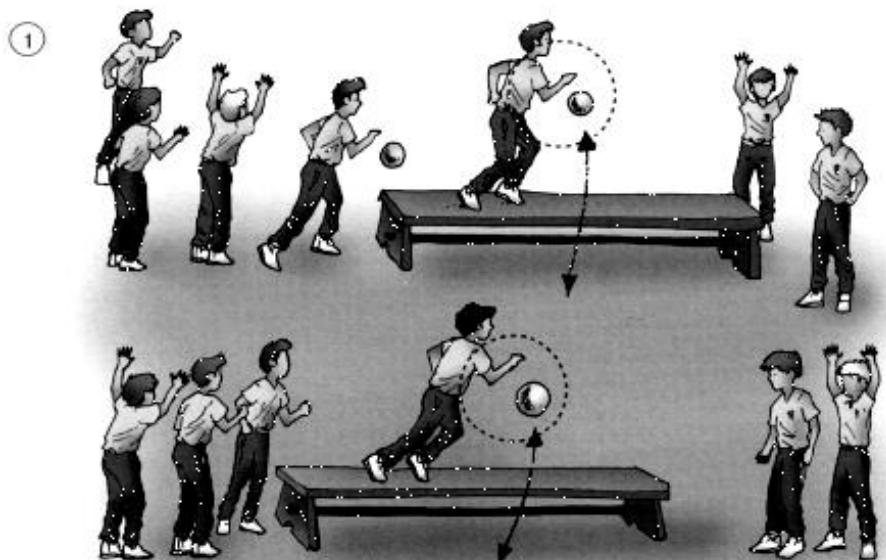


EJERCICIOS CON BASTONES

- Dispersos en forma individual, los alumnos en posición de pie, percuten los bastones (fig.1) Al ritmo de la percusión rebotan separando y juntando piernas y brazos (Fig.2) Golpeando los bastones sobre la cabeza y rebotando (Fig.3.) en todos los casos los alumnos hacen un conteo en voz alta.



- Grupos frente a frente, habiendo entre ellos una banca sueca. Ejercicio: el balón lo conducen boteando contra el piso para entregarlo al primer alumno de la hilera del frente. El profesor entregará con antelación todas las instrucciones para una mayor seguridad. Después de ejecutar el ejercicio algunas veces, se realiza la misma ejecución en competencia, tanto en conducción técnica como de velocidad (Fig.1).



- Se realiza el mismo ejercicio con mayor dificultad, puesto que el bote se dará sobre la banca sueca. Como una forma de motivarlos, se les indica a los alumnos que si se les cae o escapa el balón, deberán volver al comienzo. Luego, cuando estén con el ejercicio controlado, lo realizan como competencia (Fig.2).

