



LA AGILIDAD

- *Luego de los ejercicios de calentamiento muscular realizamos los ejercicios de estiramiento:*

- Un estudiante con una pierna arrodillada sujeta por los brazos a otros en cúbito dorsal con los brazos a cada lado. Este lleva una pierna flexionada hacia el otro lado de su cuerpo. Vuelve a la posición inicial para alternar con la otra pierna. Cambio.
- Un estudiante en cúbito dorsal y otro de pie, lleve hacia arriba una pierna de su compañero y luego la otra. Cambio.
- Posición de pie y espalda contra espalda, completamente extendidos, uno de ellos toma de las muñecas a su compañero y realiza flexión de tronco, alternándose. (1 – 2 – 3)

- *Realizamos el siguiente juego colectivo:*

Pelota numerada: Juego de destreza y rapidez

Condiciones:

- Material:** Dos pelotas
- Local:** Terreno llano de 15 a 20 m por 10 m
- Duración:** Veinte a veinticinco minutos.
- Nº de jugadores:** 10 a 12 distribuidos en dos equipos.
- Disposiciones:** Dos líneas de ocho metros de longitud, separadas a 10 a 15 metros. En una de ellas se sitúan en hilera, a un metro de distancia uno de otro, los componentes de los equipos; y en la opuesta, un lanzador de cada equipo con una pelota en la mano. Cada jugador en su hilera tiene un número correlativo.

Desarrollo:

El que dirige el juego dice un número e inmediatamente los lanzadores, en un tiempo de 2 segundos, lanzan la pelota hacia el número citado de su equipo (los que están delante se agachan para no entorpecer la jugada). Si el niño el número citado coge la pelota gana un punto para su equipo y cambia de sitio con el lanzador.

Si algún lanzador tarda más de dos segundos en tirar la pelota no se contará el punto aun cuando hubiese realizado bien el resto del juego.

Vence el equipo que al final del tiempo previsto totalice el mayor número

- *Participan en juegos motores de velocidad y coordinación*

EL JUEGO

NOMBRE: UNA CARRERA EN EL ZOO

TIPO: Juego motor de locomoción

PARTICIPANTES: De 15 personas en adelante

MATERIAL: Tiza

DESARROLLO: Se forman grupos de unas 5 personas y cada persona del grupo recibe el nombre de uno de los cinco nombres de animales que se hayan establecido (por ejemplo, en cada grupo deberá haber un león, un cóndor, un águila...)- Estos grupos se reparten en el espacio formando un gran círculo. Cuando se grite el nombre de uno de los animales, los estudiantes que tengan ese nombre deben correr rápidamente alrededor del gran círculo hasta regresar a su lugar de partida.

OBJETIVOS:

- Desarrollar la velocidad de reacción y de desplazamiento.
- Conocer los diferentes nombres de los animales.

VARIANTES:

- Posibilidad de realizarlo con nombres de frutas, plantas... o cualquier otro aspecto que queramos que conozcan.
- Contando un cuento y cada vez que se diga el nombre de ese animal deberá salir corriendo.

LISTA DE COTEJOS

Indicadores Nombres y Apellidos	Demuestra velocidad de reacción.		Coordina sus movimientos		Le cuesta realizar ejercicios de flexibilidad.	
	Si	No	Si	No	Si	No