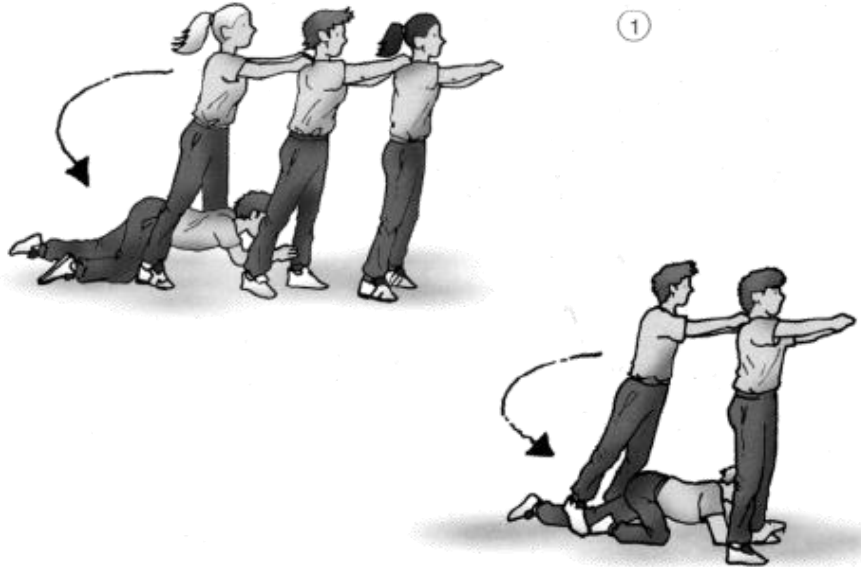




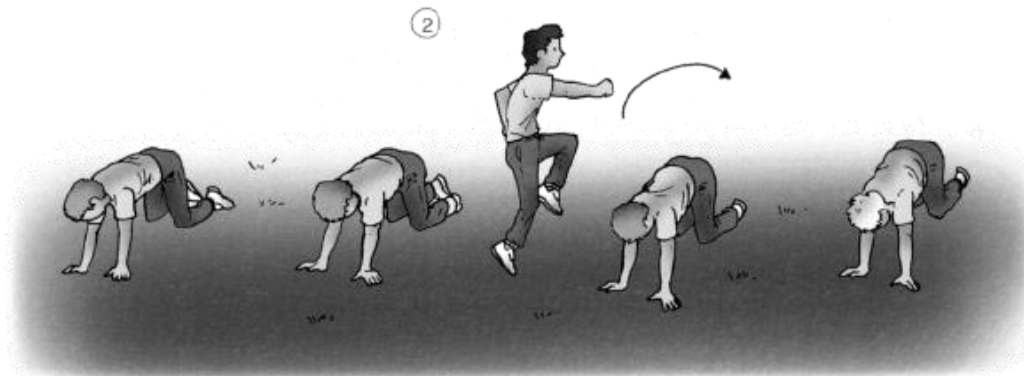
### EJERCICIOS EN HILERA

- Los alumnos están ubicados en una hilera con las manos sobre los hombros de sus compañeros de adelante y las piernas separadas; el último de la hilera pasa reptando entre las piernas de sus compañeros hasta ponerse adelante, para que continúe inmediatamente el que sigue último.

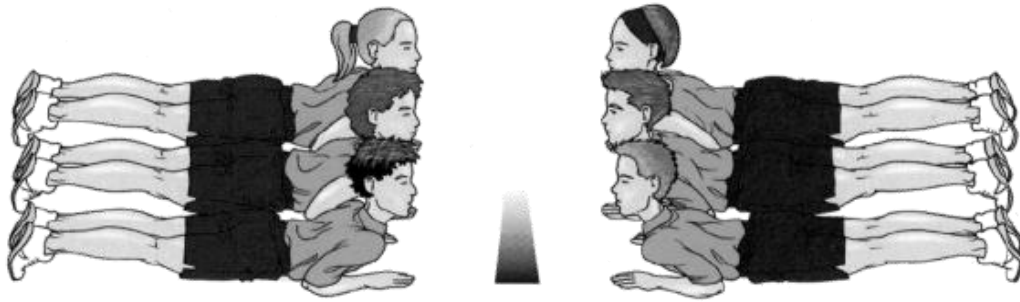
Variante: Se puede ejecutar el mismo ejercicio, donde los alumnos de pie pueden ir caminando con piernas separadas.



- El curso se divide en 2 ó 3 grupos, donde se formarán en fila a 2 metros de distancia entre ellos; se arrodillarán apoyando ambas manos en el piso. El último de la fila pasará corriendo y saltando a los compañeros que están en posición cuadrúpeda; al llegar al final, se coloca en la misma posición de sus compañeros, para que continúe el alumno que quedó último. Todos los grupos harán lo mismo teniendo 5 pasadas cada uno de los alumnos.



- Mirándose frente a frente por trío realizar gestos los cuáles deberán ser reproducidos por sus compañeros.



- Se forman dos hileras, al frente de cada una de ellas habrán aros ubicados longitudinalmente a un metro de distancia.

En forma de competencia, el primer alumno de la hilera deberá correr a máxima velocidad pisando dentro de cada aro hasta el final; debe volver de inmediato y tocar la mano del compañero para que éste haga lo mismo.

Se hará en tres oportunidades para cada una de las hileras. Ganará el grupo que termine primero las 3 pasadas.