



FUERZA Y VELOCIDAD

- El docente explica la finalidad de la sesión a desarrollarse.
- Velocidad: capacidad de moverse de un punto espacial a otro en un mínimo de tiempo.
 - a) Velocidad de reacción: tiempo que transcurre desde el estímulo hasta la reacción.

CALENTAMIENTO:

- Recorren el patio y al quinto paso tocan con las yemas de los dedos el suelo, (empiezan con la derecha).
- A una sola voz, paran para continuar corriendo y al quinto paso, siguen corriendo dando palmadas por debajo de las piernas con una y otra mano.
- Carrera suave por el terreno, al toque del silbato cambiando de dirección.
- Carrera suave al toque del silbato sentarse, levantarse y continuar el desplazamiento.
- Saltos abriendo los pies lateralmente con brazos a cruz o recto: brazo derecho, pierna derecha.

ORGANIZACIÓN

Se dispersan por el terreno, se forman por parejas, siendo uno «A» y el otro «B».

DESARROLLO

«A» trata de tocar a «B». Este cuando se ve a punto de ser tocado adopta la postura que quiera, haciendo con ello, que el otro la adopte también.

REGLAS:

1. La postura a imitar será en el acto (momento)
 2. Cambian la posición cuándo uno toca al hombro.
- Participan del juego.

EL LÁTIGO

Tipo de juego: De fortalecimiento y de velocidad de reacción.

Nº de participantes: Grupos de cuatro a ocho.

Desarrollo del juego: Los integrantes de cada grupo se colocan en hilera y se agarran a las caderas del compañero de delante. El primero de la fila forma la cabeza del látigo y el último, la cola. La cabeza debe intentar tocar la cola mediante fintas a un lado y otro. El de la cola trata de que no le atrape, pero para ello involucra al resto del látigo. Si la cadena se rompe, se para el juego para que todos los participantes vuelvan a juntarse. Si la cabeza atrapa a la cola, va a ocupar la última posición, de manera que todos pueden ir pasando por ambos puestos.

Efectos del juego: Desarrollo de los extensores del tobillo, de la cadera y de las rodillas.

- *Finaliza la sesión con el aseo personal de los alumnos.*