



GIMNASIA CREATIVA

- Efectúan ejercicios pre calentamiento, luego determinan juegos que impliquen velocidad, estiramiento de extremidades y tronco.
- Participa en el juego "El tubo".

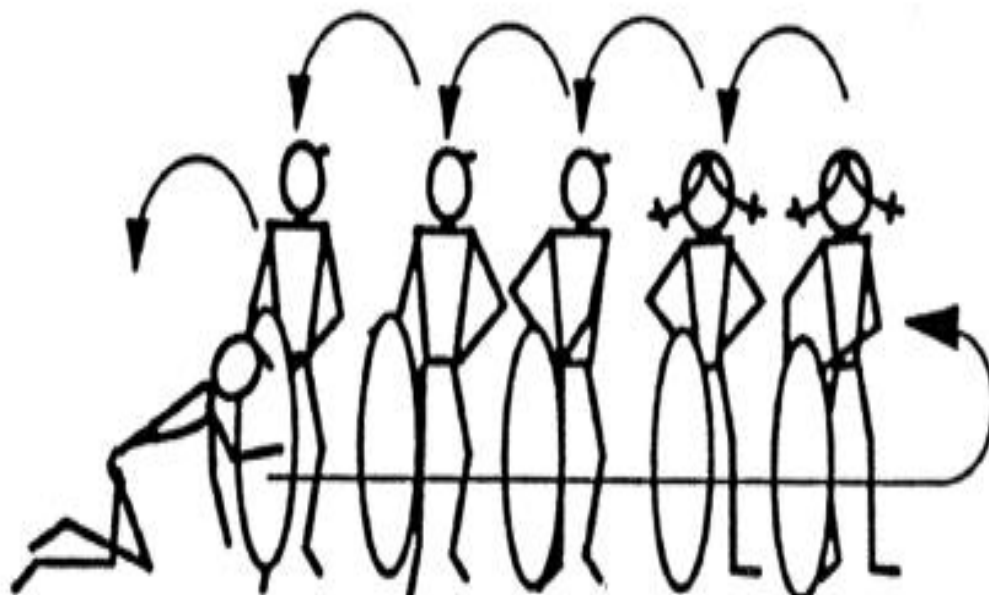
EL TUBO

Tipo de juego : motor de velocidad de reacción.

Nº de participantes : grupos de seis a ocho personas.

Desarrollo del juego : los miembros de cada equipo, en fila, colocan su aro en el plano sagital. Uno de ellos pasará por el tubo y sustituirá al último, éste a su vez intercambia la posición con el penúltimo, éste con el antepenúltimo y así sucesivamente hasta que el primero queda libre y pasa por el tubo. Todos los jugadores deben pasar una o varias veces por el tubo manteniendo el orden descrito.

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción y de desplazamiento en cuadrúpeda.



- *Realizan circundaciones (movimientos de articulación), estiramientos, caminar hacia adelante, atrás, luego se desplazan en una sola columna alrededor del patio trotando.*
- *Participan en el juego “Cambio de casa” para desarrollar en el alumnos la resistencia y velocidad de reacción.*
- *Finalmente realiza su aseo personal.*