



HABILIDADES DE FUERZA

- Con ayuda de láminas enumeran quehaceres de mamá, se destaca la importancia de un buen estado físico.
- Se presenta el tema:

EJERCICIOS GLOBALES DEL CUERPO

- Los estudiantes realizan en el patio, calentamiento del esquema corporal, estiramientos, circundaciones, etc.
- Los estudiantes participan en pruebas de fuerza, velocidad y resistencia.

Prueba vertical

- Objetivos:**
- Tensión corporal.
 - Cintura escapular.
 - Volverse consciente de la tensión muscular.

Descripción: A realiza una vertical contra B y se pone en máxima tensión (presionar una pierna contra la otra).

B intenta separar las piernas de A (lateralmente o hacia delante atrás).

Vertical – excursión

- Objetivos:**
- Cintura escapular
 - Brazos
 - Confianza

Descripción: A efectúa una vertical contra B. ¿Quién llega más lejos caminando en vertical?

- Hacia delante y atrás.
- ¡La tensión muscular se ha de mantener!
(Hundir la barriga, juntar los glúteos)

Lucha de gallos**Objetivos:** - Cuerpo global

- Piernas

- Fintas con el cuerpo

Descripción: Los dos compañeros se desplazan sobre una pierna, brazos cruzados en la espalda. ¿Quién consigue mediante empujones y saltos desequilibrar al otro (apoyar la otra pierna en el suelo)?

- Realizan ejercicios de vuelta a la calma y su aseo personal.

LISTA DE COTEJOS

Indicadores Nombres y Apellidos	Demuestra fuerza.		Le falta resistencia muscular.		Ejecuta prácticas de velocidad.		Es lento en sus desplazamientos	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No