



LA FLEXIBILIDAD

- *El docente inicia la sesión explicando el objetivo de la sesión a desarrollarse:*

Flexibilidad: Capacidad que permite realizar movimientos con la máxima amplitud posible con la articulación determinada. (Movilidad articular y elasticidad muscular)

- *Desarrollan ejercicios de calentamiento.*
 - Carrera suave por todo el terreno e ir delimitando la superficie hasta que esta sea mínima. Evitar los choques.
 - Desplazamiento imitando al caballo para afuera.
 - Carrera suave con salto a la señal del silbato.
 - Carrera de espalda aumentando el ritmo al toque del silbato.
 - Juego de animación: Carrera dé números

ORGANIZACIÓN

Las filas A y B en hileras con sus jugadores sentados y separados de 2 a 3 m todos los jugadores numerados según su colocación.

DESARROLLO

Cuando el profesor dice un número los jugadores corren en zigzag entre sus compañeros hasta llegar a su sitio.

REGLAS

Quién primero llega a su mismo lugar y se sienta, gana un punto para su fila

Gana la fila que obtenga más puntos después que todos los niños(as) hayan participado.

- *Participa del juego*

QUITARSE EL SOMBRERO

Tipo de juego: De flexibilidad.

Nº de participantes: Parejas.

Material necesario: Un sombrero o similar para cada jugador.

Desarrollo del juego: La pareja se sienta frente a frente, con las piernas estiradas y abiertas, cada uno con un sombrero sobre la cabeza. Se trata de intentar quitar el sombrero de la cabeza del contrario sin perder el propio.

Efectos del juego: Desarrollo de la flexibilidad de la musculatura extensora del tronco, de la cadera y de los músculos aductores de las piernas. Potenciación de los músculos abdominales.

Variantes: Igual, con una mano en la espalda.

- *Realiza ejercicios de respiración*
 - Control de aire
 - Movimientos del tórax
 - Entrada y salida del aire
 - Tipos abdominal torácico
 - Contrastes: fuerte/débil; largo/corto; inspirar/espigar.
 - Se finaliza la sesión con el aseo personal y el recuadro de hábitos alimenticios.