



### CALENTAMIENTO

- Se organiza a los alumnos en el patio y realizan:

#### CALENTAMIENTO:

- Carrera suave por el terreno.
- Carrera con circundación de brazos.
- Saltando abriendo los pies lateralmente con brazos en cruz.
- Flexión lateral del tronco moviendo los brazos por detrás del cuerpo.
- En fondos, abrir y cerrar las piernas.
- Desplazamiento del cangrejo.

#### Formación corporal:

- Subir y bajar piernas extendidas sin tocar el suelo.  
Saltar al compañero en puente.  
Transportar al jinete en 4 patas.  
Aprendizaje técnico de formación temporal.
- Esta lección está compuesta por 3 ejercicios de habilidad
- Cada equipo se coloca en un determinado lugar (distintos) inmediato.
- A la señal, todos los equipos inician los ejercicios y a la siguiente lo terminan pasando al lugar inmediato.
- La permanencia en cada lugar será aproximadamente de 4 o 5 minutos. El circuito se repite después de un descanso adecuado.
- Cada alumno (auxiliar) capitán se responsabiliza del orden y de la buena realización del ejercicio, del material, etc.
- Los niños y niñas practican su deporte favorito Vóley y Fútbol.
- Practican en el juego.

## CONCURSO DE DIBUJO

**Tipo de juego:** De flexibilidad.

**Nº de participantes:** Hasta diez.

**Material necesario:** Papel y lápiz.

**Desarrollo del juego:** Se trata de realizar un estiramiento del tronco y piernas mientras se realiza un determinado dibujo. Para ello, los concursantes deben sentarse en el suelo con las piernas abiertas y colocar el papel en medio. En función del nivel de flexibilidad articular se separa más o menos el papel de la cadera. Igualmente, se puede participar de pie, con las piernas abiertas y con el papel) en el suelo.

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

**Variante:** **PINTAR AL REVÉS.** Igual, pero realizando dibujos rápidos desde la posición de pie, flexionando el tronco y metiéndolo entre de las piernas.

- Realizan ejercicios de tensión/ relajación.
- Controlan su cuerpo en relación con la tensión
- Realizan ejercicios de relajación global/ segmentaria, contracción / relajación.
- Se finaliza la sesión recordando algunos hábitos posturales.

- **Realizan su aseo personal.**