

PRECALENTAMIENTO

Percepción - Esquema corporal

- Tocar en el propio cuerpo las partes que se indiquen: grandes elementos, partes de miembros, partes más pequeñas...
- Por parejas, tocar en el compañero las partes indicadas.
- Adopción y aprendizaje de posiciones corporales:
 - * De pie.
 - * Con piernas abiertas (longitudinal - transversal).
 - * En cuadrupedia (manos y pies - manos y rodillas).
 - * Sentado.
 - * Tendidos (prono - supino).
 - * Apoyo (en el suelo - puntos elevados).

FASE PRINCIPAL

Coordinación óculo-motriz

- Pasar la pelota de una mano a otra.
- En movimiento, dirigir la pelota por el suelo empujándola con la mano.
- Dirigir la pelota rodándola alrededor de los pies.
- Pasarse la pelota de una mano a otra alrededor de la pierna, cintura, cuello ...
- Rebotar la pelota con la mano golpeándola hacia arriba con la palma, con el dorso y con ambos alternativamente.
- Soltar la pelota y recogerla antes de que llegue al suelo con la misma mano, con distintas manos, con la palma hacia abajo, con la palma hacia arriba, ...

VUELTA A LA CALMA

Juegos - Sensoriales

¿Quién tiró la pelota?

Grupos de 6 a 8 alumnos sentados en círculo y uno en el centro, con los ojos cerrados.
Uno de los del círculo lanza la pelota al del centro, quién tendrá que adivinar quién ha sido.
Si no acierta se queda en el centro, y si acierta pasa al centro el que tiró la pelota.

PRECALENTAMIENTO

Juegos - sensoriales - percepción

Buscando casa

Dispersos por la pista, se pondrán tantos aros como alumnos menos 1. Los niños correrán libremente entre los aros sin pisarlos y a la señal se colocan rápidamente dentro de un aro. Queda eliminado el alumno que no logre colocarse dentro de un aro.

FASE PRINCIPAL

Coordinación óculo-motriz

- Sentados, rodar la pelota pasándola de una mano a otra:
 - * Con las piernas abiertas de una pierna a otra.
 - * Con las piernas cruzadas, rodarla alrededor.
 - * Con las piernas flexionadas, rodarla entre ellas.
- En cuclillas, rodar la pelota de una mano a otra:
 - * Alrededor de los pies.
 - * De izquierda a derecha (por delante).
- Rodar la pelota con la planta del pie (tacón - puntera).
- Avanzar conduciendo la pelota con el pie.

VUELTA A LA CALMA

Percepción - esquema corporal

- Pasar a través del aro:
(Por parejas, uno aguanta el aro y otro pasa. Invertir)
 - * Agachándose con flexión de piernas.
 - * Con las piernas totalmente extendidas.
- Arrodillado dentro del aro, tocar sus bordes:
 - * Tocar con las manos delante y detrás.
 - * Tocar con la cabeza delante.

PRECALENTAMIENTO

Movilidad del eje corporal

- Sentados con las piernas flexionadas con la pelota debajo de las piernas, pasar por encima de ella y recogerla por detrás.

- Desde sentado, rodar manteniendo la pelota entre los muslos y el pecho:

- * Rodar hacia atrás.
- * Rodar hacia los lados.

FASE PRINCIPAL

Lanzamientos de precisión

- Colocar los aros en fila y a los niños en 2 filas iguales y paralelas a la fila de aros, una a cada lado.

Lanzar la pelota hacia el aro: que caiga delante, detrás o en el centro. Los de la fila de enfrente recogen las pelotas y repiten la acción.

- En grupos de dos, separados unos 2 ó 3 metros uno de otro, lanzar el balón de uno a otro:

- * Desde debajo de la cintura.
- * Desde la altura del pecho.
- * Desde encima de la cabeza.
- * A meterlo entre las piernas del compañero (sentado y de pie).
- * A meterlo entre los brazos del compañero que estarán cogidos de las manos formando un círculo paralelo al suelo (compañero sentado, de rodillas y de pie).

VUELTA A LA CALMA

Juegos - sensoriales

Los lazarillos

Por parejas, uno detrás de otro. El de detrás, con los ojos cerrados, apoyará sus manos sobre las del de delante, que tiene los brazos extendidos atrás y camina libremente, conduciendo a su compañero, que lo seguirá por el simple contacto de las manos.

PRECALENTAMIENTO

Movilidad del eje corporal

- De pie, con la cuerda agarrada por sus extremos, pasar los pies sobre ella y llevarla por detrás arriba para completar el círculo. Repetir luego pero pasando la cuerda de atrás hacia delante.
- En cuadrupedia, con la cuerda agarrada por sus extremos, llevar la cabeza hacia el suelo:
 - * Con la barbilla, tocar la cuerda.
 - * Con la cabeza, tocar la cuerda.
- En cuadrupedia, con la cuerda sobre la espalda:
 - * Caminar sin que se caiga.
 - * Derribar la cuerda con movimientos del dorso.

FASE PRINCIPAL

Lanzamientos y recepciones

- Lanzar hacia el centro del aro situado verticalmente a ras del suelo.
- Soltar la pelota y recogerla después de que haya botado:
 - * Soltarla a diferentes alturas.
 - * Recogerla al primer bote, al segundo, ...
- Lanzar la pelota hacia arriba y recogerla tras botar en el suelo.
- Lanzar la pelota hacia abajo y recogerla después de botar:
 - * Después de un bote.
 - * Después de varios botes.
- Lanzar la pelota hacia arriba y recogerla antes de que llegue al suelo:
 - * Con salto.
 - * Sin salto.
- Lanzar la pelota contra la pared y recogerla:
 - * Lanzarla rodando.
 - * Lanzarla por el aire.
 - * Lanzarla haciendo que bote antes de llegar a la pared.

VUELTA A LA CALMA

Juegos - sensoriales - sensitivos

Dirijo mi caballo.

Por parejas, uno detrás de otro sujetando con las manos los extremos de 2 cuerdas. El de delante caminará con los ojos cerrados o no, siguiendo las indicaciones que mediante tirones de las cuerdas, le va haciendo el compañero.

PRECALENTAMIENTO***Toma de conciencia segmentaria***

- Sentados, doblar los brazos por sus 3 articulaciones alternativamente.
- Detrás del compañero, reproducir los movimientos de sus brazos:
 - * Ambos parados.
 - * Ambos andando.
 - * Ambos corriendo.
- Resistir el movimiento de los brazos del compañero en diferentes direcciones.

FASE PRINCIPAL***Juegos sensoriales - percepción*****Vamos de pesca**

En el suelo y dispersas se situarán tantas picas o cuerdas como alumnos haya menos uno. Todos corren entre ellas y a la señal, todos deben apoderarse de una quedando eliminado el que no la consiga.

Equilibrio en desplazamientos

- Caminar lateralmente con la cuerda por encima de uno de los pies. (Intercambiar)
- Caminar sobre la cuerda (soga):
 - * Con manos sobre ella y pies en suelo (adelante-atrás).
 - * Con pies sobre ella y manos en suelo (adelante-atrás-lado).
 - * Con pies y manos sobre la cuerda (adelante-atrás).
 - * De pie a derecha e izquierda.
 - * De pie de frente y hacia atrás
 - * De pie sin referencia visual (mirando al techo).

VUELTA A LA CALMA***Juegos simples***

(AGRUPARSE.

Locomoción - velocidad de reacción

Los alumnos corren libremente por toda la cancha. Cuando el profesor dice un n°, deben formar grupos de tantos elementos como ha dicho el profesor; los que no lo consigan se van eliminando.

Se va repitiendo el juego cambiando los números hasta conseguir que queden 2 ganadores.

PRECALENTAMIENTO***Percepción espacial***

- Colocarse fuera de un aro en el lugar que se indique: derecha, delante, ...
- Correr transportando el aro: arriba, izquierda, ...
- Rodar el aro y marchar a su misma velocidad a su izquierda y a su derecha.
- Rodar el aro, adelantarle corriendo, darse la vuelta y cogerlo de frente.

FASE PRINCIPAL***Juegos motores - locomoción.***

Relevos transportando un aro: cada equipo se sitúa en fila enfrente de un banco colocado transversalmente a varios metros de distancia. A la señal, los primeros corren con los aros, saltan en banco y dan el aro al siguiente.

Coordinación óculo manual.

- Dejar caer el balón y recogerlo con ambas manos.
- Lanzar el balón hacia abajo y recogerlo con ambas manos.
- Rebotar la pelota contra el suelo: 1º con dos manos y luego con cada una de las otras.
- Levantar la pelota del suelo golpeándola con una mano.

VUELTA A LA CALMA***Juegos simples*****(LOBOS Y OVEJAS.**

Se organiza a los alumnos en 2 grupos, unos serán las ovejas y otros serán los lobos, que estarán situados unos 2 metros detrás de las primeras. A cierta distancia de las ovejas habrá un círculo (corral) en el que las ovejas podrán ponerse a salvo.

A la señal, los lobos corren detrás de las ovejas intentando atraparlas antes de que lleguen al corral. Si cogen a alguna, ésta es comida y queda eliminada. Así hasta que cojan a todas. Intercambiar.

PRECALENTAMIENTO***Asociación espacio-tiempo***

- Rodar la pelota con el pie y avanzar junto a ella.
 - * A un lado o a otro.
 - * Con un pie a cada lado.
- Rodar la pelota con el pie y correr tras ella hasta que se pare.
- Rodar la pelota, adelantarla y abrir las piernas para que pase por debajo.

FASE PRINCIPAL***Juegos motores - precisión.*****Esquivar el balón.**

Un grupo de 10 ó 12 alumnos forman un círculo y golpeando uno ó más balones con los pies, intentan dar a uno o varios compañeros que se encuentran dentro del círculo y que a su vez deben hacer lo posible por no ser tocados. Los balones que queden sueltos por el centro son enviados a la periferia por los alumnos del centro.

Variante: un grupo se sitúa en un lateral de la pista, otro en el otro lateral y un tercer grupo en el centro. Intercambiar las posiciones de los grupos para que todos pasen por el centro.

Coordinación dinámica general - picas.

- Desplazarse a diferentes velocidades y direcciones sujetando la pica en diferentes posiciones.
- Desplazarse moviendo la pica de diferentes formas.
- Caminar tocando el suelo alternativamente con las puntas de la pica.
- Desplazarse marcando el ritmo con la pica a cada paso que se da.

VUELTA A LA CALMA***Juegos motores - equilibrio*****Transportar el libro.**

Todos en un extremo de la pista con un libro (abierto, formando un "tejado") sobre la cabeza. A la señal, se desplazan sin tocar el libro con las manos hacia el otro extremo de la pista. El último en llegar queda eliminado. Si se le cae el libro a alguien durante el desplazamiento, también queda eliminado (en este caso no se eliminaría al último en llegar). Se continúa hasta que sólo quede un jugador.

PRECALENTAMIENTO***Juegos motrices-resistencia*****(PERSECUCIÓN EN CADENA.**

Empieza uno persiguiendo. Los compañeros tocados van haciendo una cadena uniéndose a él y persiguiendo a los demás hasta que no quede nadie sin tocar.

FASE PRINCIPAL***Coordinación óculo-mano***

- Botar la pelota girando alrededor de ella.
- Botar la pelota siempre en un mismo lugar (círculo marcado en el suelo).
- Botar la pelota, dar un bote fuerte (a la señal) y continuar botándola.
- Botar la pelota, dar un giro completo y continuar botándola.

Juegos simples - velocidad de reacción.**(EL COCODRILO DORMILÓN.**

Un "cocodrilo" duerme en un extremo del patio (refugio). El grupo se desplaza a su alrededor tratando de despertarlo con gritos. Repentinamente el cocodrilo se despierta y trata de agarrar a alguno de los que están a su alrededor.

El grupo corre hacia un refugio que estará en el otro extremo del patio (no a más de 20 metros).

VUELTA A LA CALMA***Equilibrio***

- Con las piernas muy separadas, desplazar el peso hacia una de ellas.
- Adoptar distintas posiciones a la pata coja, acompañándolas con distintas posiciones de brazos.
- Apoyados sobre una pierna, elevar la otra y llevarla a distintas posiciones.
- En equilibrio sobre un pie, cerrar los ojos.

PRECALENTAMIENTO***Juegos simples*****-JUEGO: EL ESCONDITE**

Una persona "apanda" y los demás se esconden. Después el que "apanda" tiene que descubrir dónde se encuentran los compañeros y decir el nombre en la apanda, antes de que lo hagan los demás. Ganan los niños que consiguen llegar a la apanda sin que los vean y apanda el último que fue descubierto por el que apanda.

FASE PRINCIPAL

- Circuito de obstáculos diversos: vallas, bancos, ...

VUELTA A LA CALMA***Juegos simples*****JUEGO: EL GUSANO**

Se forman gusanos de 6 u 8 alumnos. Se colocan en hilera cogidos por la cintura del que tienen delante. A una señal del profesor el que está en la cabeza trata de atrapar al que está en la cola. Si lo consigue sin que rompa "el gusano" pasa a ser la "cola" y el siguiente la "cabeza".

PRECALENTAMIENTO***Dinámica general individual***

- En tendido supino, elevar los pies y desplazarlos hacia atrás hasta que toquen en el suelo y luego volver.
- En tendido supino, aplaudir con los pies.
- En tendido prono, a una señal, salir corriendo en dirección contraria.
- En tendido prono, no apoyar ni las manos ni los pies en el suelo.

FASE PRINCIPAL***Juegos simples***

(AMIGO. Locomoción y velocidad de reacción

Los alumnos corren libremente por la cancha y cuando el profesor grita "amigo" cada uno debe juntarse con el primero que encuentre, eliminándose cada vez uno.

El profesor jugará veces alternativas para conseguir que siempre sean impares.

(EL CAZADOR Y LA LIEBRE.

Todos los alumnos hacen de liebres menos uno que es el cazador. Éste lanza una pelota tratando de hacer diana en alguna de las liebres. La liebre cazada se convierte en cazador.

Variantes:

Hay que detenerse para lanzar la pelota.

Poner a varios cazadores.

Al que le dan se sienta y sólo se libera tocando la pelota con la mano.

VUELTA A LA CALMA***Equilibrio***

- Con las piernas muy separadas, desplazar el peso hacia una de ellas.
- Adoptar distintas posiciones a la pata coja, acompañándolas con distintas posiciones de brazos.
- Apoyados sobre una pierna, elevar la otra y llevarla a distintas posiciones.
- En equilibrio sobre un pie, cerrar los ojos.

PRECALENTAMIENTO***Dinámica general individual***

- Correr y, a la señal, pararse en distintas posiciones.
- Rebotar en cuclillas y de pie.
- Correr, saltar y caer a cuclillas.

FASE PRINCIPAL***Juegos simples***

(SUBE Y BAJA.

Se hace un recorrido, y cada 2 niños cogen una pica o una cuerda corta por los extremos; unos la ponen alta, otros baja ...

Los demás deben realizar el recorrido saltando la pica o agachándose según corresponda. Luego se cambian los puestos.

Dinámica general - saltos

- Saltar libremente los bancos sin tocarlos.
- Saltar los bancos apoyando un pie sobre ellos al saltar.
- Saltar el banco y girar el cuerpo 180° antes de caer.
- Por parejas, saltar los bancos cogidos de una mano sin soltarse.

VUELTA A LA CALMA***Juegos simples***

(TOC - BUM.

Atención

Los jugadores están en círculo con el árbitro en el medio. Deben decir uno detrás de otro un nº en el orden 1 - 2 - 3 - 4 ..., pero en el nº 7 tiene que ser reemplazado por TOC y el nº 10 por BUM.

El jugador que se equivoque queda eliminado, y el siguiente inmediatamente empieza a contar desde 1.

Si alguno de los jugadores tarda mucho en decir el número también quedará eliminado.

PRECALENTAMIENTO***Coordinación dinámica general - aros***

- Mientras se corre, sacar y poner el aro hasta la mitad del cuerpo.
- Desplazarse con el aro bien alto agarrado con las 2 manos.
- Lanzar el aro hacia arriba y recibirlo lo más próximo al suelo.
- Hacer girar el aro con distintas partes del cuerpo: cuello, cintura, pierna, brazo, ...

FASE PRINCIPAL**(JUEGO: SALIDA RÁPIDA*****Agilidad - velocidad de reacción***

Material: Un balón.

Desarrollo: Por equipos. Un alumno/a de cada equipo tumbado boca abajo detrás de una línea. El profesor se coloca detrás con un balón. Lanza el balón al aire y una vez que toque tierra, los niños se levantan y van a por él. El que se apodera del balón obtiene un punto para su equipo.

(JUEGO: ACHIQUE DE BALONES***Lanzamientos - resistencia***

Material : Un balón para cada alumno/a.

Desarrollo: Se divide el terreno de juego en dos mitades, colocándose cada equipo en su mitad, cada jugador con un balón. Cuando el profesor lo indique, todos los jugadores comienzan a lanzar los balones al campo contrario, procurando que en su campo haya el menor número posible de balones. Cuando el profesor diga "alto", no se mueve nadie y gana el equipo que tiene menos balones en su campo.

VUELTA A LA CALMA**Ejercicios de relajación:**

Lo/as alumnos/as son marionetas. El silbato será el ruido de la tijera que corta el hilo que sujeta alguna parte de la marioneta. El profesor dirá "voy a cortar el hilo que sujeta la mano derecha". Esperará unos segundos antes de hacer sonar el silbato. Al oír el silbato, los alumnos/as dejarán caer el miembro nombrado por el profesor y sucesivamente se irán nombrando miembros hasta que estén totalmente relajados en el suelo.

PRECALENTAMIENTO***Juegos simples***

(LAS CUATRO ESQUINAS. Locomoción - velocidad de reacción

Se numeran las 4 esquinas de la cancha. Todos los alumnos deben correr en distintas direcciones. Cuando el profesor dice un n°, todos los alumnos corren hacia la esquina que tiene ese n°, y los 3 últimos en llegar quedan eliminados.

Se repite el juego hasta conseguir que queden 2 ganadores.

FASE PRINCIPAL***Coordinación óculo - pie***

- Golpear la pelota contra la pared tratando de que no se escape al volver.
- Por parejas, pasarse la pelota con el pie mientras se avanza.
- Avanzar tocando alternativamente la pelota con ambos pies.
- Por parejas, pasarse la pelota con el pie rodando y por el aire.
- Despejar la pelota con el pie lo más lejos posible.

Dinámica general - picas

- Equilibrar la pica, girar y agarrarla antes de que llegue al suelo.
- Con la pica sobre los hombros, agarrada por ambos extremos, pararse y acostarse sin apoyar las manos en el suelo.
- Por parejas, uno de espalda y el otro de frente, tiran hacia sí de la pica.
- Agarrados cada uno a un extremo, uno hace de eje mientras el otro gira a su alrededor. Invertir.

VUELTA A LA CALMA***Juegos simples - percepción***

(PITA CIEGA.

Se forma un ruedo o círculo de niños y en el centro otro niño con los ojos vendados por un pañuelo y que tiene que reconocer a los del círculo.

El jugador identificado se cambia por el otro. La identificación se hace tocando la cara, vestimenta, pelo, etc.

Cuando falla el reconocimiento ha de seguir buscando a otro.

PRECALENTAMIENTO***Dinámica general - parejas***

- Girar sobre un pie mientras se mantiene enganchado el otro con el del compañero.
- Cada uno agarra un pie del compañero y giran los dos con la otra mano en alto.
- De pie, agarrados de las manos con los brazos estirados y con los pies juntos, dar pequeños giros a izquierda y derecha.
- De pie, espalda con espalda, intentar desplazarse uno a otro.

FASE PRINCIPAL***Dinámica general - saltos***

- Saltar sobre el compañero hecho un ovillo en el suelo.
- Saltar al compañero tendido sobre el suelo.
- Uno sentado en el suelo con las piernas abiertas y el otro salta en el medio de ellas y afuera. Hacerlo con uno y con los 2 pies juntos.
- Saltar sobre un compañero que se desplace reptando.

Juegos simples - atención**(EL COCHE Y LOS PEATONES.**

Se traza en el patio una calle de 3 metros de ancho por 5 - 10 de largo. Dos alumnos hacen de coches trotando de un lado a otro de la calle intentando atropellar a los peatones.

A los lados de la calle se situará al resto de los alumnos que intentarán cruzar de un lado a otro procurando evitar a los coches.

Juegos simples - locomoción**(EL RAPOSO Y LAS GALLINAS.**

Se sortea entre los niños 3 ó 4 raposos y el resto serán gallinas. Cada raposo tiene sus nidos y sale a cazar gallinas. Cada raposo lleva a su casa las gallinas que pilló y gana el que pille más gallinas.

VUELTA A LA CALMA

Ejercicios respiratorios.

PRECALENTAMIENTO***Coordinación óculo mano***

- Rebotar la pelota con la pica.
- Por parejas, uno lanza la pelota de playa para que otro la golpee con la pica.
- Por parejas, lanzarse de uno a otro la pelota de playa por encima de una cuerda paralela al suelo a 1,5 m de altura.

FASE PRINCIPAL***Percepción espacio - tiempo***

- Rodar la pelota y adelantarla.
- Rodar la pelota y saltarla de izquierda a derecha y viceversa mientras se avanza.
- Rodar la pelota y correr en círculo alrededor de ella.
- Rodar la pelota, adelantarla y abrir las piernas enfrente de ella para que pase por entre las mismas.

Juegos simples

(EL RODILLO. Habilidad, fuerza de brazos y rapidez

En la línea de salida se colocan 5 ó 6 jugadores en posición de cuadrupedia invertida. Cada uno de ellos tendrá una pica delante de sus pies.

Se trata de llegar lo antes posible a la meta haciendo rodar la pica con los pies.

VUELTA A LA CALMA***Juegos simples***

(ENCONTRARSE.

Dos compañeros situados en extremos opuestos del campo tratan de reunirse mientras los demás tratan de impedirlo haciendo barrera con sus cuerpos.

PRECALENTAMIENTO***Juegos simples - locomoción - equilibrio***

(CARRERA DE 3 PIES.

Colocados en filas, correr con un compañero llevándole la pierna al lado, delante o detrás.

FASE PRINCIPAL***Dinámica general - aros***

- Uno rueda el aro y otro parte desde sentado o acostado para cogerlo antes de que pare.

- Por parejas, girar cada uno un aro como un trompo e ir a buscar el del compañero antes de que se caiga.

- Por parejas, uno sostiene el aro horizontal cerca del suelo mientras el otro salta a caer dentro sin tocarlo.

- Por parejas, uno sostiene el aro mientras el otro lo pasa en cuadrupedia. Hacerlo también pasando en cuadrupedia invertida. Hacerlo también sosteniendo 2 aros en vez de uno.

- Por parejas, uno sostiene 2 aros: uno horizontal y otro vertical, para que el otro los pase encadenadamente (1º el horizontal).

Juegos simples

(EL TRÍO.

Coordinación y locomoción

Colocados en grupos de 3, se cogen de la mano y el del centro de espaldas a la meta. Al señal, salen corriendo y el que antes llegue es el grupo ganador.

VUELTA A LA CALMA***Juegos simples - percepción***

(EL CIEGO BUSCA SU LAZARILLO.

Los alumnos parados y dispersos por el terreno.

Uno con los ojos vendados, trata de atrapar a alguno que podrá evitarlo agachándose o dando únicamente 2 pasos.

PRECALENTAMIENTO***Juegos simples - saltos*****(JUEGO DE SALTO.**

Se numera a cada alumno con un n° del 1 al 2.

Van corriendo por todo el espacio sin chocarse. Cuando el maestro diga un n°, todos los poseedores de este n° adoptan la posición de tumbado y el resto salta por encima de cada uno de ellos. Cuando diga el otro n° se cambian los papeles.

FASE PRINCIPAL***Dinámica general - equilibrio***

- Correr sobre el banco y saltar dentro del aro parándose.
- Correr sobre el banco y saltar sobre el aro con un pie fuera y otro dentro de él.
- Frente al aro, saltar para caer dentro de él:
 - * Con los dos pies juntos.
 - * Con un sólo pie.
- Correr, saltar y caer dentro del aro.
- Correr alrededor del aro y a la señal, detenerse dentro de él.

Juegos simples - locomoción**(GOMA DE PEGAR.**

Se forman 2 equipos del mismo n° de alumnos, uno de ellos en fila tras una línea y el otro al azar sobre la pista.

A una orden, el 1º de la fila sale a tocar a alguno del equipo contrario. Cuando lo consigue vuelve a la fila y da la mano al 2º que tocará a otro contrario y volverá, etc.

Cuando el último jugador toca a uno de los que está sobre la pista se para el cronómetro.

Luego se cambia de puestos y se cronometra el tiempo del otro equipo.

VUELTA A LA CALMA***Percepción del propio cuerpo***

Con los ojos vendados, tocar la parte del cuerpo que se indique con la mano que se indique.

PRECALENTAMIENTO***Juegos simples***

(LOS COLORES.

Corren dispersos por el terreno y a la señal, van a tocar el color indicado. Queda eliminado el último en tocar el color.

FASE PRINCIPAL***Dinámica general - parejas***

- De pie, agarrados de las manos, dar un giro de 360°.
- Agarrados con una mano sobre los hombros, saltar en cuclillas en todas direcciones.
- Los 2 de pie, uno empuja con las manos al otro por la espalda mientras que éste trata de resistirse a ser empujado.
- Los 2 de pie, uno agarra al otro desde atrás por la cintura mientras éste trata de avanzar.
- Uno en cuadrupedia mientras el otro pasa por debajo y trata de levantarlo.

Juegos simples - coordinación

(¿QUIÉN LLEGA ANTES?

Cubiertas

Todas las cubiertas están dispuestas por el suelo en fila. Los equipos se sitúan delante de cada fila de cubiertas, saliendo a la señal el primero de cada uno para hacer el recorrido pisando dentro de las mismas. Al llegar al final, sale el segundo de cada equipo y así sucesivamente hasta que todos pasen.

Gana el equipo que antes pase a todos sus jugadores.

Variantes:

La partida puede hacerse a una o más vueltas, y también sin que el segundo espere a que el primero finalice, sino inmediatamente. También podrá hacerse prohibiendo tocar o no las cubiertas.

VUELTA A LA CALMA

Movimientos ligeros en estático de partes individuales.

PRECALENTAMIENTO

(SACAR LOS PIES DEL SUELO. Locomoción - velocidad de reacción

Un cazador persigue a los demás, quienes podrán salvarse subiéndose a una altura sobre el suelo.

Si alguien es cazado con alguno de los pies en el suelo, pasa a ser el cazador.

Ni el cazador ni los demás pueden permanecer esperando en un sitio fijo durante mucho tiempo.

FASE PRINCIPAL***Dinámica general - cubiertas***

- Rodar la cubierta con las manos en distintas direcciones por todo el espacio.
- Sentarse sobre la cubierta y saltar repetidamente rebotando sobre ella.
- Poner de pie (o rodar) la cubierta y saltar sobre ella sin tocarla
- Poner de pie la cubierta y pasar por su centro.
- Levantar la cubierta con las dos manos por encima de la cabeza.
- Con la cubierta tumbada en el suelo, saltar:
 - * Desde fuera a su centro y viceversa (sin tocarla).
 - * Con los dos pies sobre ella (sin tocar suelo).

VUELTA A LA CALMA***Juegos simples***

(VERDAD O MENTIRA.

Atención - velocidad de reacción

Sentados los niños en el suelo, el profesor va enunciando frases: "el niño habla" , "el pájaro vuela", ...

Cuando sea verdad, los niños levantarán los brazos rápidamente, y si es mentira, los mantendrán bajos.

Se van eliminando los que se confundan o los últimos que levanten las manos.

EVALUACIÓN**RITMO**

- Reproducir, golpeando con la pica en el suelo, 3 ritmos diferentes propuestos por el maestro.

DESPLAZAMIENTO

- Desplazarse a la pata coja sobre una línea pintada en el suelo.

ORIENTACIÓN ESPACIAL

- Pedirle al niño que se coloque respecto de una silla:
 - * A la derecha.
 - * A la izquierda.
 - * Delante.
 - * Detrás.
 - * Arriba.

PERCEPCIÓN

- Con la cuerda en las manos, pasar los pies por encima de ella y completar el círculo por detrás del cuerpo.

COORDINACIÓN

- Coordinación Óculo Manual.

Acertar, mediante un lanzamiento de pelota de tenis, espuma,... sobre un blanco situado a 1 metro de altura y a 2 metros de distancia. (3 intentos)

PRECALENTAMIENTO***Locomoción***

- Desplazarse de un lado a otro de la pista imitando los movimientos de animales diversos: oso, canguro, ave, ...

FASE PRINCIPAL***Dinámica general - parejas***

- Correr pisando la sombra del que va delante.
- Correr y al encontrarse con un compañero de frente pararse, darle la mano, darse la vuelta y seguir corriendo.
- Avanzar en cuadrupedia mientras el compañero sostiene en alto uno de los pies.
- De pie, espalda con espalda, intentar desplazarse uno a otro.

Juegos simples

(LOS TRONCOS RUEDAN.

Por grupos en filas detrás de una línea y con dos colchonetas enfrente de cada equipo a cierta distancia.

A la señal, los primeros salen hacia las colchonetas. Al llegar a la 1ª, se extienden de forma transversal y ruedan a lo largo de la misma.

Gana el equipo que antes pasa a todos sus componentes al otro lado de la colchoneta.

VUELTA A LA CALMA

(EL RUIDO DE LOS ANIMALES.

Material: Pañuelos para tapar los ojos de los alumnos/as

Desarrollo: El profesor va diciéndole al oído a cada alumno el nombre de un animal (*GATO, VACA, OVEJA y GALLINA*). Después se vendan los ojos a todos y ellos tendrán que agruparse con los compañeros que hagan el ruido del mismo animal.

PRECALENTAMIENTO***Agilidad - velocidad de reacción***

Se colocan las pelotas dispersas por el terreno, y los alumnos corren libremente en todas direcciones sin tocar los balones (si alguien los toca, queda eliminado). A la señal, cada alumno cogerá una pelota. Habrá siempre 2 pelotas menos que alumnos, de forma que se irán eliminando 2 cada vez hasta que el profesor considere.

FASE PRINCIPAL***Coordinación dinámica - pelota***

- Sentados, rodar la pelota por debajo de las piernas.
- Sentados con la pelota en los pies, hacerla llegar al abdomen elevando los pies.
- Por parejas, pasarse la pelota con las manos con lanzamiento corto andando y en carrera.
- Sentados de frente a corta distancia, pasarse el balón con las manos.

Coordinación dinámica - cuerdas

- De pie, tomando la cuerda con las dos manos, llevarla y traerla desde la cintura hasta la espalda.
- Dar latigazos en el suelo agarrando la cuerda por un extremo.
- Lanzar la cuerda hacia arriba lo más alto posible y recibirla con una o dos manos.
- Por parejas, lanzarse la cuerda de uno a otro situados a cierta distancia.

Juego: persecución de potrillos

Se forman 2 equipos, uno de ellos con cuerdas para cada uno y otro sin ellas. Los que no las tienen representan los potrillos que se escapan del corral, y los demás serán los vaqueros, que habrán de perseguirlos, cazarlos pasándoles la cuerda por encima de la cabeza y llevarlos de vuelta al corral de donde ya no se podrán escapar. Intercambiar.

VUELTA A LA CALMA

- En posición de vela, ¿quién es capaz de hacer movimientos más suaves?

PRECALENTAMIENTO

- Carrera ligera, ejecutando diversas órdenes al sonido del silbato: tocar el suelo, sentarse, pararse sobre un pie, etc.

FASE PRINCIPAL***Dinámica general - elásticos***

- Saltar por encima de los elásticos incrementando cada vez más la altura.
- Correr, saltar y caer sobre el elástico:
 - * Con los dos pies.
 - * Con un pie.
- Saltar al centro del elástico y agacharse para pasar por debajo al otro lado.
- Hacer un triángulo o cuadrado con el elástico y saltar en carrera a su centro para salir también en carrera sin tocarlo.

Juegos simples**(LOS PRISIONEROS.**

Resistencia y decisión

Dos equipos A y B. Uno formando un círculo con los jugadores cogidos de las manos y el otro con los jugadores sueltos en el centro. A la señal, los del centro del círculo deben salir de su prisión lo más rápidamente posible pasando por entre los brazos o las piernas del equipo contrario (nunca por encima).

Los jugadores del círculo pueden agacharse para oponerse al paso, pero deben permanecer de pie si ninguna tentativa se hace en dirección. Cambiar los papeles.

(CARRERA CON AROS POR PAREJAS.

Se introducen los dos miembros de cada pareja en un aro y se sitúan todas las parejas tras la línea de salida. A la señal, las parejas correrán hasta la meta sin salirse del aro.

Los que caigan al suelo o lleguen en último lugar van quedando eliminados.

VUELTA A LA CALMA

- Ejercicios de relajación.

PRECALENTAMIENTO***Juegos simples - locomoción*****(LOS TOREROS.**

Se hacen dos grupos, por parejas, la mitad de ellos (uno de cada pareja) se colocan en el extremo de la pista, mientras el resto se colocarán en el centro con un pañuelo cada uno. Los del centro gritarán "¡Ole!" cuando los compañeros pasen de un extremo a otro de la pista pasando bajo los pañuelos. Cambiar.

FASE PRINCIPAL***Juegos simples*****(RELEVO CON OBSTÁCULOS.**

Coordinación dinámica general

Se forman 2 equipos en filas detrás de una línea y frente a las banderolas que deben rodear. Al 1º de cada fila se le da un testigo. A la señal, los primeros de cada equipo corren a rodear la banderola saltando y sorteando los obstáculos (bancos, cubiertas, elásticos,...) que vayan encontrando en su camino para volver y entregar el testigo al compañero quien hará lo mismo.

(EL TORNEO.

Fuerza - habilidad

Se hacen dos equipos, en cada equipo unos hacen de caballos y otros hacen de jinetes. Hacer un torneo y el equipo que derribe a todos los del equipo contrario vence.

(LOS PENALTIS.

Coordinación óculo-pie-mano

Se forman dos grupos, uno para cada portería. Cada grupo se divide en dos mitades: unos quedarán de porteros tratando de que los demás, con un balón cada uno les metan algún gol disparando siempre tras una raya a cierta distancia. Cambiar.

VUELTA A LA CALMA

Nos acostamos en nuestra cama, vamos a dormirnos, cada uno en la posición más cómoda. Cuando suene el despertador (silbato) nos levantamos, desperezamos y vamos a lavarnos la cara, la secamos y nos peinamos. Tomamos el desayuno y nos vamos para clase.

PRECALENTAMIENTO***Juegos simples - locomoción***

(ESTATUA CON PIERNAS ABIERTAS.

Alrededor de 3 ó 4 perseguidores van tras los demás. Al que toquen, tiene que quedarse parado y sólo podrá volver a correr cuando alguien se les meta por debajo de las piernas.

Los perseguidores tratarán de que todos los demás compañeros se queden parados.

FASE PRINCIPAL***Dinámica general - aros***

- Situados los aros en fila pegados unos a otros, correr poniendo sólo un pie en cada uno de ellos. Hacerlo luego hacia atrás.
- De pie con el aro en una mano, colocarlo en la posición que se indique con respecto al cuerpo: superior derecha, inferior izquierda, ..
- Lanzar hacia arriba el aro con una mano y recogerlo con la otra.
- De rodillas, sujetando el aro con los brazos en alto, tocar el suelo con el mismo delante y detrás.
- En tendido prono, pasarse el aro de una mano a otra.

Equilibrio

- Construir un circuito colocando en cada uno de los 4 lados del rectángulo de la pista para pasar por encima sin tocar el suelo los siguientes elementos:

- * Los bancos de forma transversal.
- * Las piedras una a continuación de otra.
- * Cubiertas una detrás de otra con un balón en cada una.
- * La cuerda puesta en forma doble y enroscada.

Persecución

- Se forma un rectángulo con 4 sillas y una cuerda. Los alumnos se disponen por parejas con uno de sus miembros en uno de los vértices del rectángulo y el otro en el vértice opuesto. A la señal, todos los de un mismo vértice tratan de atrapar a los demás. Cambiar.

VUELTA A LA CALMA

- Ejercicios de control de la respiración.

VUELTA A LA CALMA

PRECALENTAMIENTO***Coordinación óculo-mano***

- Todos irán a recoger la mayor cantidad de piedras posibles por todo el patio y harán un pequeño montón tras una línea. Al otro lado de la misma se colocarán varias cajas a cierta distancia y los niños tratarán de encestar en ellas el mayor nº de piedras posible.

FASE PRINCIPAL***Coordinación dinámica general - picas***

- Sentados, pasarse la pica de una a otra mano.
- Sentados, agarrar la pica por el centro y remar como en una canoa.
- Sentados pasar la pica alrededor de la cintura describiendo circunferencias.
- Llevar la pica rodando por el suelo una cierta distancia:
 - * Con las manos (agachándose).
 - * Con los pies.
- Echarse la pica hacia atrás por encima de un hombro y, sin soltarla, recogerla pasando la otra mano por entre las piernas.
- Lanzar la pica al aire para que de un giro de 180° y recogerla por el otro extremo.

Juegos simples**(MINI BRILÉ.**

Se divide a los alumnos en dos grupos y se coloca a uno dentro de un rectángulo. En 2 lados opuestos del mismo se colocan los del otro grupo dividido en 2 mitades, que lanzando 2 balones de un lado a otro tratarán de dar a los que están dentro del rectángulo. Los que vayan siendo tocados por algún balón quedan eliminados. Al eliminar a todos los del centro, se cambian los papeles.

(SOGA - TIRA.**Fuerza**

El clásico de los dos equipos que tiran de la cuerda con un pañuelo atado en el centro sobre una línea.

VUELTA A LA CALMA

- Tumbados en el suelo, somos plantas. Vamos creciendo lentamente. Echamos ramas y hojas. El viento nos mueve, llega un temporal. Al final la planta muere lentamente. Volvemos a estar tumbados. Nos vamos en silencio a clase.