

PRECALENTAMIENTO

Percepción - esquema corporal

- Corriendo ligeramente:
 - * Brazos atrás.
 - * Levantar talones a glúteos.
 - * Elevando las rodillas.
 - * Con las manos en la cabeza.
 - * Botar con giro y seguir.
 - * En zig-zag dejando la línea por el centro.
- Sentarse y acostarse sin ayuda de manos.
- Levantarse sin ayuda de manos.

FASE PRINCIPAL

Coordinación dinámica general

- Avanzar en cuadrupedia hacia delante, hacia atrás, lateralmente, en círculo ...
- Avanzar en tripedia y bipedia (pierna - brazo).
- Parados en cuclillas, dejarse caer hacia delante y con un salto acercar los pies a las manos.
- En cuadrupedia con los pies fijos, caminar con las manos hacia delante y regresar.
- En cuadrupedia, tocar el codo del brazo contrario.
- Por parejas, uno de ellos en cuadrupedia forma un "puente" lo más ancho posible para que el otro pase por debajo. Luego se invierten los papeles.
- En cuadrupedia, teniendo los pies como eje, girar sobre las manos.

VUELTA A LA CALMA

Juegos - predeporte - baloncesto

Pase lateral

Por grupos en filas de 10, a la señal se pasan lateralmente el balón desde el primero de la fila hasta el último, el cual se desplaza con el balón hasta colocarse de 1º y dar comienzo a otro recorrido.

El juego termina cuando en una de las filas, todos los jugadores están en el puesto que tenían al empezar.

PRECALENTAMIENTO

Percepción - esquema corporal

- Caminar con las manos cogidas detrás de una pierna (una entre las piernas y otra por fuera). Alternar piernas.
- Girar sentado 360° sin apoyo de manos.
- Corriendo:
 - * Saltar, caer a cuclillas y continuar corriendo.
 - * Tocar con una de las manos en el suelo y continuar.
 - * Sentarse y continuar.

FASE PRINCIPAL

Coordinación dinámica general

- En posición de cuadrupedia invertida, avanzar hacia delante y hacia atrás.
- En posición de tendido prono con apoyo de brazos:
 - * Girar a derecha e izquierda.
 - * Avanzar apoyándose sólo en las manos.
 - * Avanzar de espaldas (mirando hacia arriba) apoyándose sólo en las manos.
 - * Apoyarse en los antebrazos.
 - * Hacer planchas (con apoyo de todo el cuerpo al bajar).
- Juego: Relevo de testigo (Predeportivos - atletismo)

Se colocan los alumnos de cada equipo en fila detrás de una línea y frente a su correspondiente banderola separada 10 ó 15 metros.

A la señal de comienzo, el capitán de cada equipo corre para dar la vuelta por detrás de su banderola, regresar y entregar el testigo al compañero en turno quien inmediatamente hace lo mismo.

No puede recibirse el testigo sobre o delante de la línea de partida. Gana el equipo cuyo último jugador termina primero su recorrido.

VUELTA A LA CALMA

- Relajación por segmentos.
- Ejercicios respiratorios.

PRECALENTAMIENTO***Percepción del propio cuerpo***

- Carrera suave con distintos movimientos de brazos.
- De pie, tocar alternativamente el talón de un pie (elevándolo hacia atrás) con la mano contraria.
- Agarrar las manos y pasar las piernas entre las manos sin soltarse y regresar.
- En tendido supino hacer la bicicleta con las piernas.

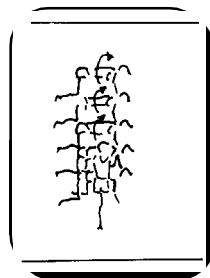
FASE PRINCIPAL***Coordinación dinámica general***

- En cuadrupedia, intentar hacer el puente más alto posible.
- Avanzar salto a salto en posición de "rana".
- En cuadrupedia, acercar lo más posible los pies a las manos y luego separarlos lo más posible de ellas sin llegar a caerse.
- Avanzar en cuadrupedia invertida con una pierna levantada. Hacia delante y hacia atrás.
- Sentados sobre los talones, apoyar las manos cerca de las rodillas e impulsar las piernas hacia atrás.
- ***Juego predeportivo - atletismo:*** CARRERA DE RELEVO CON OBSTÁCULOS.

Los miembros de cada club se colocan en hilera y en cuadrupedia sobre las manos y rodillas, separados a 4 metros uno de otro.

A la señal, el primero se levanta y corre saltando a sus compañeros. Al saltar al último, vuelve corriendo por un lateral de la fila y se coloca en la posición inicial, dando una palmada al segundo que hace lo mismo (al llegar al final, vuelve y salta también al primero para colocarse luego; el 3º saltará también al 1º y al 2º, etc.) y así sucesivamente hasta que todos hayan saltado por encima de los demás.

Gana el juego el equipo que haya colocado a su último jugador en la posición inicial, después de haber saltado a todos.

**VUELTA A LA CALMA*****Juegos simples*****PASAR OBSTÁCULOS.**

Se hacen 2 ó 3 equipos de varios jugadores que se disponen en filas frente al extremo de un banco sueco.

En medio del banco se coloca uno o más jugadores de cada equipo.

Los demás deben pasar al otro extremo del banco sin caerse. Si lo hacen tendrán que volver al principio.

Gana el equipo que pasa antes todos los jugadores al otro lado, incluido el o los que sirven de obstáculo.

PRECALENTAMIENTO***Percepción del propio cuerpo***

- Caminar entre los brazos sin despegarlos del suelo hacia delante y hacia atrás.
- Desplazarse sentados sobre los talones sin ayuda de manos.
- En equilibrio sobre un pie, girar sobre sí mismo. Alternar.
- Correr, botar haciendo un giro completo y continuar corriendo.

FASE PRINCIPAL***Juegos predeportivos - atletismo*****RELEVO DEL RESCATE.**

Se colocan todos los alumnos de cada equipo detrás de una línea (lateral de la pista) con excepción de uno que se coloca en otra paralela a cierta distancia (el otro lateral de la pista).

A la señal, el capitán corre hacia uno de los jugadores de su club, lo toma de la mano y vuelven juntos a la línea final. Desde allí, el jugador rescatado vuelve hacia grupo y toma a otro de los alumnos y lo trae, y así sucesivamente.

Gana el club que primero rescata a todos sus integrantes.

Dinámica general - parejas

- Enfrentados en cuclillas, ¿quién es capaz de sentar al otro?
- Arrodillados y sujetos por una mano con la otra en la espalda, ¿quién es capaz de tumbar al otro?
- Sentados con brazos apoyados atrás, enfrentar los pies e intentar mover al contrario.
- Sentados con brazos apoyados atrás, uno cierra sus piernas y las introduce dentro de las del compañero abiertas. A la señal, uno intenta cerrar las del otro y el contrario abrirlas.

VUELTA A LA CALMA***Juegos simples*****(AGRUPARSE.****Locomoción - velocidad de reacción**

Los alumnos corren libremente por toda la cancha. Cuando el profesor dice un nº, 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 y temporal***

- Caminar con:
 - * Los bordes externos de los pies.
 - * Los bordes internos de los pies.
 - * Los talones.
 - * Las punteras.
- Practicar distintos ritmos con las picas sobre el piso.
- Llevar el ritmo en el suelo e interrumpirlo tocando los hombros.

FASE PRINCIPAL***Juegos predeportivos - baloncesto*****(EL TIRO PRECISO.**

Dos equipos, uno en cada lateral de la pista pero no enfrentados.

Uno de los jugadores de cada equipo se desplaza con el balón botando hacia el otro lado de la cancha. Cuando sobrepasa la línea del otro lado, lanza la pelota hacia sus compañeros para que otro la coja y se desplace con ella hasta donde está el 1º y así repetirse la operación hasta que todos los miembros de un equipo estén en el campo contrario, momento en que acaba el juego.

Gana el equipo que termina antes de pasar a todos sus jugadores.

Coordinación dinámica general - parejas

- Llevar al compañero a pasear en caballito.
- Arrastrar al compañero por las axilas.
- Hacer la campana.
- Uno con tendido prono y piernas flexionadas, mantiene al otro sobre sus pies.

VUELTA A LA CALMA***Juegos simples*****(BALÓN IMANTADO.**

Atención

Sentados los alumnos en el suelo y en círculo, se les dan 3 ó 4 balones que deberán ir pasándose de uno a otro en la dirección que quieran.

Cuando 2 balones concurren en un alumno, éste se elimina. Así hasta que queden 2 alumnos.

PRECALENTAMIENTO

- Saltar y salir del aro con un pie y con dos pies.
- Correr libremente entre los aros.
- Saltar sobre un pie y caer con el otro dentro del aro.
- Correr sobre una hilera de aros colocados en fila, zig-zag ...

FASE PRINCIPAL***Juegos predeportivos - baloncesto***

(LA CADENA BOTADORA.

Por equipos, colocados en filas a 1 metro de distancia uno de otro jugador. Un balón por equipo.

A la señal, el último sale botando el balón en zig-zag por entre los compañeros hasta llegar al final; una vez allí, pasará el balón al último, quien hará el mismo recorrido , y pasará a formar parte de la cadena.

Gana el equipo que antes finalice el recorrido completo.

Coordinación dinámica general - parejas

- Uno se encoge en cuclillas para que el compañero lo salte.
- Sentados y enganchados por los codos espalda con espalda, ponerse de pie y volver a sentarse.
- Cogidos por las manos y chocando los pies puntera con puntera, uno se sienta y se levanta mientras el otro le ayuda. Luego su compañero hace lo mismo.
- Uno se sienta con apoyo de brazos atrás y piernas cerradas mientras el otro se sitúa sobre ellas con sus piernas abiertas. A la señal, el que está de pie salta y cae con las piernas cerradas, mientras que el que está sentado las abre para que su compañero pueda caer dentro de ellas. Luego a la inversa, y así sucesivamente saltando abriendo y cerrando piernas. Alternar.

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

(CARRERA DE ESPALDAS.

Dos equipos por parejas. Se dan las espaldas y se agarran por los codos. A la señal, corren hasta la línea de meta y vuelven al revés. Al llegar a la línea de salida sale otra de las parejas de cada equipo y así hasta que terminan.

PRECALENTAMIENTO**Asociación espacio-tiempo**

- Andar cada vez más lentamente hasta quedarse parado.
- Andar cada vez más rápido hasta acabar esprintando.
- Caminar y/o correr cambiando de velocidades.
- En pareja, marchar y correr a la misma velocidad que el compañero. Variar la velocidad para despistarlo.

FASE PRINCIPAL**Juegos predeportivos - balonmano.****(RECEPCIÓN DIFÍCIL.**

Se organizan los equipos en filas y se sitúan frente a una línea. Sentados detrás de otra línea paralela a la 1ª se colocan un jugador de cada equipo, enfrentados a su correspondiente fila de compañeros.

A la señal, el 1º de la fila lanza el balón al compañero que se encuentra sentado frente a él, quien inmediatamente pasa al segundo, que lo retorna al sentado y así hasta terminar; momento en el que el sentado se levanta y se coloca al final de su fila y el 1º (que deberá tener el balón con él) se sienta, y así sigue la ronda hasta que todos han pasado por la posición de sentados; momento en que finaliza el juego.

Coordinación dinámica general - parejas

- En cuclillas, espalda con espalda y enganchados por los brazos, extender alternativamente las piernas.
- De pie uno enfrente de otro, hacer una flexión y al subir aplaudir en las palmas del compañero.
- Avanzar en cuadrupedia invertida por entre las piernas del compañero.

VUELTA A LA CALMA**Juegos simples****(EL BULLDOG O EL PERRO GUARDIÁN. (Fuerza, habilidad y rapidez)**

Todos los alumnos detrás de una línea lateral de la pista y un jugador en el centro de la misma (bulldog).

A la señal del árbitro, todos salen corriendo y tratan de pasar al otro lado. El perro coge a quien pueda y hace que toque con la espalda en el suelo, con lo cual éste se convierte también en bulldog y así sucesivamente hasta atraparlos a todos.

PRECALENTAMIENTO***Dinámica general - cuerdas***

- Correr sobre las cuerdas dispuestas en paralelo con un solo apoyo entre cada 2 de ellas.
- Correr con un pie a un lado y el otro al otro lado de varias cuerdas dispuestas longitudinalmente.
- Saltar a pies juntos y en zig - zag por encima de cuerdas dispuestas longitudinalmente.
- Con los pies unidos, saltar con medio giro de un lado a otro de la cuerda.
- Saltar cuerdas dispuestas paralelamente con los pies unidos y un solo apoyo entre ellas.

FASE PRINCIPAL***Salto - Coordinación - Ritmo***

(JUEGOS DE COMBA.

Dos dan a la comba y el resto pasa a través de ella sin perder comba. Pueden hacerse muchas variantes: con 3 saltos, con giros, con varios a la vez, ...

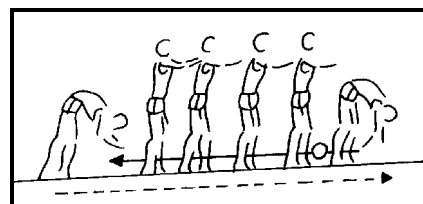
VUELTA A LA CALMA***Juegos predeportivos-gimnasia***

(EL TÚNEL HUMANO.

Dos o más equipos colocados de pie en fila con las manos encima de los hombros del compañero de delante; todos excepto el 1º de la fila que tendrá un balón.

A la señal, el primero lanza el balón hacia atrás rodando entre las piernas de sus compañeros para que lo recepcione el último. Éste lo coge y se va al principio de la fila para hacer lo mismo que el 1º.

Triunfa el club que finalice antes los ciclos previstos.



PRECALENTAMIENTO**Percepción: asociación espacio-tiempo**

- Rodar la pelota y avanzar con ella hasta que se para.
- Rodar la pelota y adelantarla corriendo antes de que se pare.
- Correr hacia donde señale el profesor y, a la señal, a ver quién llega primero de vuelta.
- Caminar y/o correr dispersos por el terreno sin tropezar y atender a la señal para sentarse, pararse, acostarse, etc.

FASE PRINCIPAL **Juegos simples: velocidad de reacción-aceleración**

(BLANCO Y NEGRO.

Dos equipos iguales se alinean uno frente a otro con una separación de 2 metros.

Cada equipo tiene una meta situada al menos 8 metros detrás.

El profesor asigna a un equipo el color negro y a otro el color blanco.

El profesor gritará uno de esos 2 colores y el equipo nombrado corre hacia la meta perseguido por el otro. Los jugadores tocados son eliminados hasta que un equipo se quede sin ellos.

Coordinación dinámica general

- Hacer la voltereta adelante y terminar en distintas posiciones: sentado, en cuclillas, de pie, con salto, ...

VUELTA A LA CALMA**Juegos predeportivos - fútbol**

(EL TIRO PRECISO.

Dos equipos dispuestos como indica la figura.

Uno de los jugadores de cada equipo se desplaza con el balón controlado con el pie hacia el otro lado de la cancha. Cuando sobrepasa la línea del otro lado, lanza la pelota con el pie hacia sus compañeros para que otro la controle y se desplace con ella hasta donde está el 1º y así repetirse la operación hasta que todos los miembros de un equipo estén en el campo contrario, momento en que acaba el juego.

Gana el equipo que termina antes de pasar a todos sus jugadores.

00000000000000000000

00000000000000000000

PRECALENTAMIENTO***Juegos simples - locomoción***

(VAMOS DE CAZA.

Se organizan 2 equipos distribuidos libremente por una zona determinada. Uno de ellos con aros.

A la señal, los portadores de los aros, persiguen al resto intentando introducirlos en el aro; cambiando de función cada vez que lo consiguen.

No está permitido salirse de la zona. Tiempo a determinar.

FASE PRINCIPAL***Coordinación óculo manual***

- Con piernas abiertas, rodar la pelota alrededor de los pies haciendo distintas figuras: círculos, ochos, ...

- Lanzar y recibir la pelota por encima de la cabeza.

- Hacer rebotar la pelota con distintas partes de los brazos: codos, antebrazo, ...

- Soltar la pelota y recogerla:

* Después de haber dado un bote.

* Después de haber dado dos botes.

(Hacerlo recogiénola 1º con las 2 manos, luego con la izquierda y con la derecha, alternar, ...).

- Botamos la pelota con fuerza y luego la recibimos:

* Con las 2 manos.

* Con la derecha.

* Con la izquierda.

Juegos predeportivos - gimnasia.

(TRANSPORTAR HERIDOS.

Fuerza

Se dispone a 2 equipos con un nº impar de jugadores, cada uno con un banco sueco.

A la señal, dos miembros de cada equipo cogen el banco con un 3º acostado encima y lo transportan al "hospital" a cierta distancia detrás de una línea. Al llegar allí, el herido se baja, coge el banco y lo lleva al lugar de partida donde con ayuda de otro transportan a un 3º y así hasta que no quede nadie en la salida.

VUELTA A LA CALMA

- Trabajar la respiración y realizar movimientos ligeros.

PRECALENTAMIENTO***Coordinación óculo-mano (parejas)***

- Con nuestra pareja enfrente y un aro entre nosotros, lanzamos la pelota hacia el aro en el suelo: delante, detrás, a la izquierda, ...
- Con nuestra pareja enfrente y un aro entre nosotros, lanzamos la pelota hacia el aro en distintas posiciones: sentados, tumbados, de rodillas, ...
- Lanzarse la pelota de uno a otro desde distintas posiciones: de pie, sentados, de rodillas, ...
- Los dos sentados enfrentados, se lanzan de manera que la pelota bote entre las piernas antes de recibirla.
- Lanzamos la pelota para que pase por dentro de la canasta formada por los brazos de nuestro compañero.

FASE PRINCIPAL***Juegos predeportivos - voley*****(BALÓN NUMERADO.**

Dos equipos se sitúan a ambos extremos de la pista cada uno de sus miembros numerado del 1 en adelante. En el centro de la cancha habrá un árbitro que sortea el balón.

El árbitro lanza el balón al aire en el centro de la media cancha al tiempo que da un nº. Los poseedores de este nº parten a coger el balón. Quien coge el balón consigue un punto para su club.

Vencerá el club que 1º alcance el nº de puntos convenido.

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. A la señal, salen corriendo y el que antes llegue es el grupo ganador.

VUELTA A LA CALMA***Dinámica general - aros***

- Rodar el aro, correr a su lado y meter y sacar la pierna o el brazo.
- Rodar el aro y aplaudir lo más posible dentro de él.
- Lanzar el aro con efecto para que retroceda y recogerlo con una mano.

PRECALENTAMIENTO***Dinámica general - tríos***

- Llevar a una carretilla entre dos personas.
- Uno coge al compañero por los tobillos y otro por las axilas y lo transportan.
- Dos de ellos se ponen uno al lado del otro con los brazos hacia atrás unidos por las palmas (cada uno con las suyas). El tercero agarra con cada mano las de sus compañeros y éstos lo arrastran.

FASE PRINCIPAL***Juegos simples - locomoción*****(CAMBIO DE TERRENO.**

Se organizan 2 equipos de igual nº de jugadores enfrentados en 2 campos separados unos 20 metros.

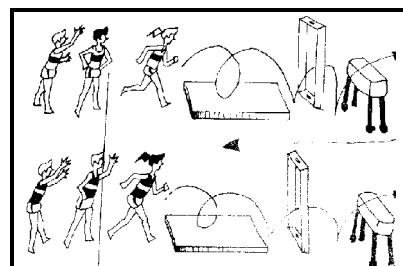
Se trata de que a la señal, un equipo vaya a ocupar el campo del otro y viceversa lo más rápido posible.

Juegos predeportivos - gimnasia**(CIRCUITO DE OBSTÁCULOS.**

Por clubes en filas colocados detrás de una línea.

A la señal, el alumno parte salvando los obstáculos y volviendo al lugar de salida para darle una palmada al siguiente, quien hará lo mismo.

Gana el equipo que antes termine el recorrido.

VUELTA A LA CALMA

- Por parejas, sentados, entrechocar las palmas arriba y abajo alternativamente.
- Por parejas, de pie frente a frente, hacer chocar los pies derecho de uno con izquierdo de otro y viceversa alternativamente.
- Por parejas, agarrados por una mano uno al lado del otro, balancear adelante y atrás las piernas centrales y las exteriores alternativamente.

PRECALENTAMIENTO***Equilibrio***

- En cuadrupedia con una pared detrás, subir con los pies por la pared y bajar a cuclillas con un pequeño salto.
- En cuadrupedia con una pared detrás, subir y bajar con los pies por la pared.
- En cuclillas con las manos apoyadas en el suelo, levantar la cadera pegando un salto y patear atrás como dando una coz.
- Hacer el pino de cabeza con las piernas semiflexionadas:
 - * Contra una pared.
 - * Ayudado por un compañero.

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

- Correr libremente entre las cubiertas dispersas por el terreno.
- Correr y pisar con el mismo pie en el centro de las cubiertas dispersas por el terreno.
- Con las manos encima de la cubierta (en el extremo opuesto a donde se esté) subir y bajar los pies rápidamente.
- Girar la cubierta como un trompo y antes de que pare, saltar dentro de ella.
- Girar la cubierta como un trompo y cuando está "moqueando" antes de que pare, pararla con ambos pies sobre su perfil.

(EN BUSCA DEL TESORO.***Juegos simples - fuerza***

Por parejas, se sitúan agarrando una cuerda uno por cada extremo y con ésta tensa y los brazos que agarran estirados. Se sitúa un objeto (tesoro) a dos metros de cada uno de ellos en direcciones opuestas.

A la señal, cada uno trata de alcanzar el tesoro sin soltar la cuerda.

VUELTA A LA CALMA***Juegos predeportivos - fútbol*****(GOLPEOS DE CABEZA EN FILAS.**

Por equipos en filas, 5 a un lado y el capitán enfrente con un balón a unos 6 metros.

El capitán lanza el balón con las manos en trayectoria alta y los otros lo devuelven de cabeza. Cada jugador que devuelve se va al final de la fila para dejarle la posición al siguiente que hará lo mismo. Al finalizar el ciclo, el capitán pasa al final de la fila y el 1º pasa a hacer de capitán. Así hasta que todos pasen por la posición de capitán.

Gana el equipo que antes finalice.

PRECALENTAMIENTO**Dinámica general - tríos**

- La botella borracha:

Uno se queda en el centro de los otros dos y se pone rígido, mientras sus compañeros lo balancean de un lado a otro. Intercambiar.

- Uno en el centro y los otros a ambos lados sujetándolo por los codos y axilas. El del centro da dos botes y al tercero sus compañeros lo elevan.

En posición elevada, el del centro puede hacer la bicicleta con las piernas.

- Uno en el centro coge de cada mano a los otros dos y los hace girar alrededor de él.

FASE PRINCIPAL**Dinámica general - aros**

- Rodar el aro, correr a su lado y meter y sacar la pierna o el brazo.

- Rodar el aro y aplaudir lo más posible dentro de él.

- Por parejas, uno lanza el aro para engancharlo en el brazo extendido de su compañero.

- Por parejas, los dos enfrentados agarrando el aro con las 2 manos en el medio de ellos, dar una vuelta completa hacia la derecha y hacia la izquierda sin soltar el aro.

Juegos simples

(SOGA - TIRA.

Fuerza

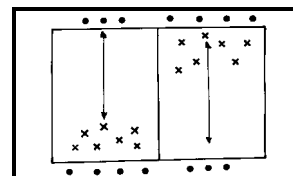
El clásico de los dos equipos que tiran de la cuerda con un pañuelo atado en el centro sobre una línea.

VUELTA A LA CALMA**Juegos predeportivos - balonmano**

(PEQUEÑA GUERRA.

Se sitúan 2 equipos en media cancha como se muestra en el esquema.

A la señal, los miembros del equipo que se encuentran fuera de la media cancha tiran el balón tratando de golpear a los jugadores del otro equipo, quienes tratan de evitar ser tocados sin salirse de los límites del terreno. Un jugador golpeado por el balón queda prisionero fuera de la media cancha. Alternar equipos.



PRECALENTAMIENTO**Dinámica general - parejas**

- Pídola alternando.
- Sentados y enganchados por los codos espalda con espalda, ponerse de pie y volver a sentarse.
- Cogidos por las manos y chocando los pies puntera con puntera, uno se sienta y se levanta mientras el otro le ayuda. Luego su compañero hace lo mismo.
- En cuclillas, espalda con espalda y enganchados por los brazos, extender alternativamente las piernas.

FASE PRINCIPAL**Juegos predeportivos - baloncesto**

(PASE CONTRA LA PARED.

Dos equipos de igual nº de jugadores se alinean en filas perpendiculares a 3 - 5 m de una pared. Delante de ellos habrá una línea paralela a la pared que los jugadores no podrán sobrepasar para recoger el balón.

Se trata de que el 1º de la fila tira contra la pared procurando que el rebote vaya cerca del siguiente, quien a su vez tirará contra la pared para que el tercero recoja el rebote y así sucesivamente. Los jugadores que vayan tirando se van situando en la cola de la fila. El juego termina cuando el primer jugador recoge el balón tirado por el último.

El tiro podrá hacerse con el pie o con la mano, según se quiera trabajar el fútbol o el baloncesto.

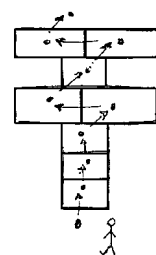
Dinámica general - picas

- Avanzar con la pica sobre los muslos.
- Desplazarse con la pica de pie sobre:
 - * La palma de la mano.
 - * El dorso de la mano.
 - * Un dedo.
- Lanzar la pica de una mano a otra mientras se camina.
- Llevar la pica sobre un dedo, lanzarla alto para que describa una vuelta y cogerla con la otra mano.
- Con la pica de pie en equilibrio sobre la mano, pasar de la posición de pie a la posición de sentado.

VUELTA A LA CALMA**Juegos simples - coordinación óculo-pie**

(EL AVIÓN.

A la pata coja, se trata de llevar una pequeña piedra de recuadro en recuadro empujada con el pie y sin que quede encima de una línea.



PRECALENTAMIENTO***Dinámica general - pelotas***

- Encestar la pelota en los brazos del compañero dispuestos formando un círculo.
- Uno lanza la pelota contra la pared y el otro la recibe.
 - * De cualquier forma.
 - * Después de pegar un bote.
- Lanzar la pelota al compañero y recibirla de distintas formas: con dos manos, con una, con un bote, sin bote, ...
- Lanzar la pelota por entre las piernas hacia atrás para que el compañero la reciba de frente y la devuelva de la misma forma.

FASE PRINCIPAL***Juegos simples - locomoción*****(EL PAÑUELO.**

Se numeran a partir del 1 dos equipos de igual nº de jugadores y se sitúan ambos separados unos 30 ó 40 metros tras 2 líneas. En el medio de los 2 equipos habrá una línea donde estará el director del juego sujetando un pañuelo con una mano. El director dice un nº y los 2 jugadores (uno de cada equipo que lo posean correrán hacia el centro con la intención de apoderarse del pañuelo y llevarlo a su campo sin ser alcanzados por el contrario; si lo consigue, se adjudicará un punto a dicho equipo.

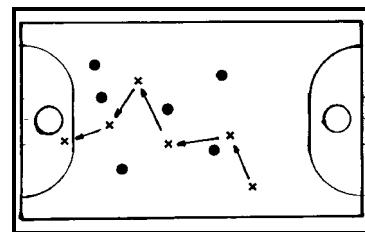
No se podrá pasar la raya del centro hasta que uno de los 2 jugadores haya arrancado el pañuelo de las manos del director, y éste no podrá repetir un número hasta que todos los jugadores de cada equipo hayan participado (podría finalizar el juego en ese momento).

Juegos predeportivos - balonmano**(LA BÚSQUEDA DEL ARO.**

Dos equipos distribuidos por todo el terreno. Un aro en el centro del área de cada equipo.

A través de pases y recepciones sucesivas, llegar a colocar el balón sobre el aro en el suelo del equipo contrario. Se alcanza un punto cada vez que se consigue.

Gana el que más puntos consiga en un tiempo convenido.

VUELTA A LA CALMA

Ejercicios de relajación.

PRECALENTAMIENTO***Juegos simples - atención - saltos***

(LA CULEBRA.

Dos mueven la cuerda con movimientos ondulantes paralelos y perpendiculares al suelo y el resto pasa por encima sin tocarla.

Si alguien la toca, releva a uno de los que están dando la cuerda.

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

- Caminar en círculo sobre la cubierta.
- Acostarse en tendido prono sobre la cubierta y hacer movimientos de natación.
- Poner la cubierta vertical y pasar por su centro de un lado a otro.
- Agarrar la cubierta con dos manos y hacer circunducciones amplias a distintos ritmos.
- Balancear la cubierta de izquierda a derecha cambiando de mano.

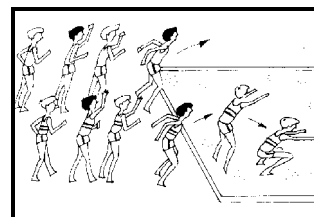
Juegos predeportivos - gimnasia

(SALTO CON PIES JUNTOS.

Por equipos, colocados en fila detrás de una línea.

A la señal, el primer alumno realizará un salto desde la línea con los pies juntos tratando de llegar lo más lejos posible cayendo con los pies también juntos. A continuación, los segundos, a otra señal, saltan desde el lugar donde han caído los primeros de la misma forma, y así sucesivamente.

Gana el equipo que más distancia alcance con todos sus jugadores.

**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***

(LA CADENA Ó EL LÁTIGO. Locomoción - velocidad - resistencia

Corren libremente, quedando uno para perseguir a los demás. Cada uno que va tocando, le irá cogiendo de la mano y así irán formando una cadena que no podrá romperse hasta que todos sean alcanzados. Los que corren, sólo podrán ser cogidos al ser tocados por uno de los extremos de la cadena.

FASE PRINCIPAL***Dinámica general - picas***

- Pasar por debajo del brazo que sostiene la pica de pie sobre el suelo sin soltarla.
- Sujetar la pica con las dos manos en horizontal por delante del cuerpo y pasar las piernas hasta que quede detrás. Pasar luego con las piernas hacia atrás para que quede la pica delante.
- Avanzar en tripedia llevando la pica sin que ésta toque el suelo.
- Avanzar con los talones llevando la pica entre los pies y los tobillos.
- Avanzar en cuadrupedia manteniendo la pica sujeta por la panza.

Juegos predeportivos - baloncesto

(LA PELOTA CAPITANA.

Por equipos colocados en filas. A unos pasos de distancia, colocado enfrente de las filas, estará el capitán con una pelota en la mano.

A la señal, el capitán pasa la pelota al 1º; éste se la devuelve rápidamente y se sienta. El capitán hará un nuevo pase al 2º y éste hará lo mismo que el anterior, hasta que llegue al último, quien cogerá la pelota y ocupará la posición del capitán, volviendo a empezar otra vez.

Gana el equipo que antes finalice todo el ciclo pasando todos por la posición de capitán.

VUELTA A LA CALMA

Ejercicios de relajación.

PRECALENTAMIENTO**Juegos predeportivos - gimnasia**

(LA VUELTA AL TABLÓN.

Por equipos en filas detrás de una línea y con una colchoneta enfrente de cada equipo a cierta distancia.

A la señal, los primeros salen hacia las colchonetas. Al llegar a ella, 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.

FASE PRINCIPAL***Dinámica general - plinto***

- Corriendo, subirse al plinto (longitudinal) caminar sobre él y saltar al final sobre una colchoneta.
- Subir al plinto y pasar al otro lado (transversal).
- Saltar encadenadamente sobre combinaciones de plinto y bancos.
- Saltar encadenadamente sobre banco y plintos situados en escalera.

Coordinación óculo-mano

- Botamos la pelota con fuerza y luego la recibimos:
 - * Con las 2 manos.
 - * Con la derecha.
 - * Con la izquierda.
- Lanzar la pelota arriba y aplaudir todo lo posible antes de recibirla.
- Lanzamos la pelota contra la pared y la recibimos:
 - * Directamente sin que toque el suelo.
 - * Después de dar un bote.
- Lanzar la pelota de una mano a la otra:
 - * Mientras se corre.
 - * Por encima de la cabeza.

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

(EL EQUILIBRIO.

Por parejas se colocan en cuclillas y con los brazos extendidos cogen 2 picas por sus extremos. Se trata de hacer perder el equilibrio a la compañera sin mover los pies del suelo, sólo mediante el movimiento de las picas.

PRECALENTAMIENTO***Juegos predeportivos - gimnasia***

(¿QUIÉN COGE LA PICA?

Se forman parejas con todos los alumnos y se disponen enfrentados detrás de 2 líneas paralelas separadas unos 2 ó 3 metros, de forma que cada jugador tenga enfrente a su pareja. Se da a un jugador de cada pareja una pica, que sujetará verticalmente sobre el suelo con un dedo en la parte superior de la misma.

A la señal, todos los jugadores situados detrás de la misma línea sueltan las picas elevando el dedo y se echan hacia atrás, mientras sus parejas respectivas tratarán de agarrarla antes de que caiga. Se irán eliminando poco a poco las parejas que no consigan agarrar las picas.

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

- Lanzar la pelota de una mano a la otra:

* Mientras se corre.

* Por encima de la cabeza.

- Lanzar la pelota arriba, dar una vuelta completa y recibirla.

- Lanzar la pelota hacia atrás por entre las piernas y tomarla antes de que bote por segunda vez.

- Lanzar la pelota desde la espalda y con dos manos y recibirla después de un bote o sin que bote.

- La lanzamos al aire y la recibimos:

* Sentado.

* Acostado.

Juegos predeportivos - gimnasia

(RELEVO DE CANGUROS.

Por clubes en filas frente a una señal. Cada club con un balón.

A la señal, los primeros se colocan el balón entre las piernas y se dirigen a la señal, volviendo para entregar el balón al siguiente que hará lo mismo.

Si se cae el balón durante el recorrido, habrá de pararse (o ir a buscarlo), colocarlo de nuevo en su sitio y partir desde el punto donde cayó. Gana el equipo que antes finalice.

VUELTA A LA CALMA

(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, eliminándose los que se confundan o los últimos que levanten las manos.

E V A L U A C I Ó N**COORDINACIÓN****- Óculo-mano:**

Lanzar la pelota contra la pared tras una línea a 3 ó 4 metros y recibirla de distintas formas:

- * Con las dos manos.
- * Con la derecha.
- * Con la izquierda.

LANZAMIENTO DE OBJETOS

- Lanzar la pelota por encima de la cabeza y recibirla sin mover los pies del suelo:

- * Con las dos manos.
- * Con la derecha.
- * Con la izquierda.

DESPLAZAMIENTO

- En posición de cuadrupedia invertida, avanzar hacia delante y hacia atrás unos 4 ó 5 metros. (Crono)

PERCEPCIÓN**- Percepción espacial:**

Caminar sobre una fila de aros (6) dispuestos en zig-zag hacia delante, tocar en el muro que estará frente a los aros y luego volver de espaldas de la misma forma (sin tocar los aros). (Crono)

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 nº, todos los alumnos corren hacia la esquina que tiene ese nº, y los 3 últimos en llegar quedan eliminados.

Se repite el juego hasta conseguir que queden 2 ganadores.

FASE PRINCIPAL**Dinámica general - tríos**

- El carro romano:

Uno de pie con los brazos hacia atrás; el segundo con el tronco inclinado hacia delante agarra al 1º por la cadera; el tercero sentado sobre el segundo agarra por las manos al 1º.

- La silla de la reina:

Dos de ellos se agarran de las manos mientras que el otro se sienta sobre sus brazos y se agarra de los hombros de los compañeros.

- Uno coge al compañero por los tobillos y otro por las axilas y lo transportan.

- Dos de ellos se ponen uno al lado del otro con los brazos hacia atrás unidos por las palmas (cada uno con las suyas). El tercero agarra con cada mano las de sus compañeros y éstos lo arrastran.

Juegos predeportivos - baloncesto

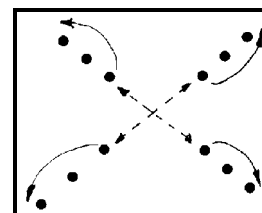
(LA PELOTA CRUZADA.

Por parejas de clubes dispuestas como indica el dibujo.

El capitán de cada club pasa la pelota a su compañero de enfrente colocándose al final de la fila. El que recibe hará lo mismo hasta que todos vuelvan a su posición inicial.

Gana el club que antes termine el o los ciclos a convenir.

Variante: El que cruza, pasa a la fila de enfrente.

VUELTA A LA CALMA**Percepción temporal**

- Practicar distintos ritmos con las picas sobre el piso.

PRECALENTAMIENTO**Percepción - esquema corporal**

- Caminar y correr tratando de mantener la cabeza siempre a una misma altura.
- Equilibrar una pica en la cabeza en posición de sentados, acostados y arrodillados.
- En equilibrio sobre un pie, girar sobre el mismo apoyado permanentemente sobre el suelo, impulsando el giro con el otro y tratando de dar el mayor nº de vueltas posible. Alternar.
- En posición de plancha, caminar con los brazos arrastrando los pies.

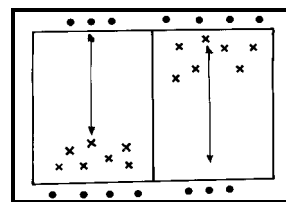
FASE PRINCIPAL**Coordinación dinámica - parejas**

- Avanzar en cuadrupedia invertida por entre las piernas del compañero.
- Pasar en cuadrupedia y en cuadrupedia invertida por debajo del compañero en puente.
- Uno de ellos en cuadrupedia y el otro de coloca sobre él panza abajo y en equilibrio (con pies y manos en el aire). El de abajo se mueve mientras que el de arriba trata de mantener el equilibrio.
- Uno en cuadrupedia transporta al otro sobre él también en cuadrupedia. Intercambiar.

Juegos predeportivos - balonmano**(PEQUEÑA GUERRA.**

Se sitúan 2 equipos en media cancha como se muestra en el esquema.

A la señal, los miembros del equipo que se encuentran fuera de la media cancha tiran el balón tratando de golpear a los jugadores del otro equipo, quienes tratan de evitar ser tocados sin salirse de los límites del terreno. Un jugador golpeado por el balón queda prisionero fuera de la media cancha.

VUELTA A LA CALMA**Juegos simples - percepción****(LOS PATOS VAN DESCALZOS.**

Se reúne a los niños por parejas, y uno de cada pareja pasa a formar parte de un círculo en el que se unen con los brazos extendidos, situándose los dos círculos en forma concéntrica.

El círculo exterior gira hacia un lado mientras que el interior lo hace hacia otro. A la señal, se deshacen los círculos y cada uno busca a su pareja sentándose frente a ella los dos en el suelo. La última en sentarse queda eliminada.

Se repite el juego hasta que sólo quede una pareja.

PRECALENTAMIENTO

- Carrera con distintos movimientos de brazos y piernas.

FASE PRINCIPAL***Dinámica general - aros por parejas***

- Por parejas, sujetos del aro con una mano, desplazarse en distintas direcciones y con distintas velocidades.
- Por parejas en cuclillas uno delante y otro detrás con el aro en el medio de ellos, desplazarse con una de las manos agarradas al aro.
- Por parejas, galopar lateralmente con el aro sujeto con las manos. Hacerlo también con el aro agarrado por encima de la cabeza y de espaldas el uno al otro.
- Correr dos dentro de un aro.

Juegos predeportivos - balonmano

(EL REY DEL BALÓN.

Dos clubes en media cancha situados como se muestra en el esquema.

El club detrás de la línea final trata de cruzar los dominios del rey del balón, esquivando los tiros que hace el club situado detrás de las líneas laterales. Un jugador golpeado por el balón queda prisionero fuera de la media cancha.

Los jugadores del club que corre harán un cierto número de pasadas a convenir, y se contabiliza el nº de jugadores eliminados (al ser tocados por el balón). Luego se intercambian las posiciones de los equipos y se procede igual.

También puede contarse el nº de pasadas que da un equipo antes de que le eliminen a todos sus jugadores y luego intercambiar.

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

(NO SE PUEDE HACER RUIDO.

Se ponen varios jugadores con las piernas abiertas uno al lado de otro. Todos los demás estarán en un campo y tratarán de pasar al otro lado entre las piernas de sus compañeros vendados, que tratarán de agarrarlos al sentir que pasan.

Los que logren pasar al otro lado, tratarán de hacer ruido para despistar a los vendados.

PRECALENTAMIENTO**Juegos simples - locomoción****(RELEVOS DEL CIEMPIÉS.**

Dos equipos se colocan en fila india formando una L con una separación entre los jugadores lo mayor posible. El primer jugador estará a cierta distancia de una línea de meta.

A una señal, el último de cada equipo corre hacia el siguiente y lo agarra de la cintura. Luego corren los 2 hacia el siguiente y lo agarran, continuando el juego hasta que se forme el ciempiés completo.

Gana el equipo que primero traspasa la meta con todos sus jugadores sin romper el gusano.

FASE PRINCIPAL**Dinámica general - aros**

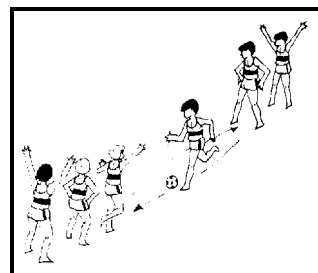
- Hacer girar el aro como un trompo y correr a su alrededor mientras no se pare.
- Hacer girar el aro como un trompo y saltarlo con las piernas abiertas.
- Balancear el aro haciendo que pase alrededor de todo el cuerpo.
- Mantener el aro vertical y fijo en el suelo y tratar de pasar por dentro de él al otro lado.
- Tanto parados como sentados, levantar el aro con uno o con los 2 pies (en este último caso sólo sentados).

Juegos predeportivos - fútbol**(LA ENTREGA.**

Por equipos, divididos en 2 grupos en filas frente a frente y separados una distancia de 8 a 10 metros.

A la señal, el 1º de una de las filas sale conduciendo el balón con el pie hasta llegar a la otra fila, donde entregará el balón al compañero y se colocará al final de la fila de enfrente. El compañero hará lo mismo y así sucesivamente.

Gana el club que antes coloca a todos sus jugadores en la posición inicial.

VUELTA A LA CALMA**(¿QUIÉN SE HA MOVIDO?**

Sensoriales - observación

Uno de los equipos está de pie en fila, mientras el otro observa la posición de los componentes. A la orden del árbitro se dan la vuelta y se intercambian un par de alumnos de la fila.

Luego el árbitro llama a los jugadores de espaldas para que observen de nuevo a los jugadores de la fila e intenten descubrir los cambios. Luego de un acuerdo entre los componentes, el capitán debe dar el nombre de los jugadores desplazados.

Si las informaciones son exactas, el equipo gana un punto y se cambia; si no, se comienza con la misma formación.

PRECALENTAMIENTO**Coordinación óculo-mano**

- Botar la pelota con fuerza y pasar corriendo por debajo de ella. (Pasar si se puede luego al segundo bote también).
- Botar la pelota con fuerza y dejar que pase por entre nuestros brazos en forma de aro.
- Levantamos la pelota lo más alto posible, la dejamos caer y la recogemos luego después de un bote.
- Botar la pelota con fuerza y recibirla antes de que pase por la altura de los brazos.
- Botar la pelota, dar un giro y recibirla antes de que llegue al suelo.

FASE PRINCIPAL**Dinámica general - cubiertas**

- Agarrando cada uno la cubierta por un extremo, tirar hacia sí a ver quién arrastra al otro.
- Agarrando cada uno la cubierta por un extremo, girar sobre ella.
- Agarrando cada uno la cubierta por un extremo, agacharse y levantarse alternativamente.
- El carrito:
Uno dentro de la cubierta arrastra al otro agarrado a ella.
- Transportar al compañero sentado en la cubierta (inclinándola ligeramente hacia arriba y arrastrándola).

Juegos predeportivos - baloncesto

(BOTANDO POR EL BANCO.

Por equipos, organizados en 2 filas enfrentadas con un banco en medio. Un balón por cada equipo.

A la señal, el primer alumno sale botando el balón en carrera; al llegar al banco, pasa sobre él manteniendo el bote para entregar al compañero de enfrente, quien hará lo mismo.

Hasta que el primer jugador no haya traspasado la línea final, no entregará el balón al siguiente. Una vez entregado el balón, se coloca el último de la fila. Gana el club que antes finalice el recorrido.

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.

PRECALENTAMIENTO***Predeportes - baloncesto***

- Por parejas, moverse unos minutos trotando por todo el campo botando con una mano y pasándose un balón de baloncesto por pareja.

FASE PRINCIPAL***Dinámica general - cuerdas***Parejas

- Pasarse la cuerda de uno a otro colocados a cierta distancia:
 - * Con la derecha.
 - * Con la izquierda.
- Carreras atando el pie derecho de uno al izquierdo del otro y agarrados pasándose la mano por el hombro.
- Ambos tiran la cuerda al aire a la vez y recogen la que ha tirado el compañero.
- Se colocan a todas las parejas tras una línea y a cierta distancia una cuerda para cada pareja en el suelo. A la señal, uno de cada pareja sale corriendo a recoger la cuerda para volver con ella y atársela al compañero. Una vez atada, dicho compañero sale corriendo a colocarla en el lugar inicial (tendrá que desatarla por el camino) y vuelve finalmente junto a su compañero.

Cuerda circular

- Todos cogiendo la soga por el exterior, galope lateral a uno y otro lado.
- Caminar y correr levantando la soga lo más alto posible.
- Tirar de la soga hacia afuera y girar a distintas velocidades.
- Los números impares sostienen la cuerda mientras los pares saltan de dentro a fuera. Intercambiar.
- Desde cuclillas, lanzar todos hacia arriba la soga y recibirla con dos y una mano.

VUELTA A LA CALMA**(PIES QUIETOS.****Desplazamiento**

El capitán queda al lado de una pared mirando hacia ella y todos los demás a cierta distancia tras una línea. El capitán da 5 palmadas con las dos manos en la misma al tiempo que dice las palabras UN DOS TRES PIES QUIETOS. Durante ese momento los demás avanzarán lo más posible hacia la pared, pero en cuanto el capitán dea la última palmada, se volverá hacia los compañeros y a aquellos que viera moverse los mandará otra vez a la línea de salida. Cuando alguien consigue llegar hasta el muro y tocarlo pasa a ser capitán.

PRECALENTAMIENTO***Coordinación óculo - pie***

- Por parejas, moverse unos minutos trotando por todo el campo controlando el balón con los pies y pasándose un balón de fútbol por pareja.

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

- Saltar por encima de los elásticos:
 - * Colocados a igual distancia y altura.
 - * Colocados a distancias y alturas desiguales.
- Saltar el elástico y en el aire:
 - * Dar medio giro.
 - * Dar un giro completo.
- Correr, saltar y caer sobre el elástico:
 - * Con los dos pies.
 - * Con un pie.
- Correr, saltar entre las dos gomas del elástico, agacharse y pasar bajo una de ellas hacia el otro lado sin usar las manos.

Juegos simples - fuerza

(FRUTA MADURA.

Desarrollo anatómico

Los alumnos se cuelgan de las manos en las espalderas a la voz del profesor y, a medida que van cayendo al suelo, se sientan.

Gana el que más tiempo aguante colgado. (La manzana que más tarde en madurar)

VUELTA A LA CALMA***Juegos predeportivos - baloncesto***

(EL RUEDO.

Los equipos se distribuyen en círculos con uno en el medio. Los del círculo se pasan el balón sin mover los pies y el del medio tratará de arrebatárselo. Si toca el balón, el último de los del círculo en haberlo tocado pasa al centro.

PRECALENTAMIENTO**Juegos simples - salto**

(VARIANTE DE PÍDOLA.

Competición entre 2 ó más equipos. El primero de cada equipo se coloca de pídola, y a la orden del árbitro, el juego se desarrolla como en el juego tipo pero en competición.

La clasificación se da cuando el primero que se ha colocado de pídola salta al último de sus compañeros.

FASE PRINCIPAL***Dinámica general - picas***

- Todos en fila sujetando las picas paralelas al suelo a la altura del ombligo y de la rodilla alternando uno sí y otro no. El último de la fila pasa saltando o agachándose cuando proceda, luego el siguiente y así sucesivamente. Se colocan de nuevo al final.

- En supino, agarrando la pica con las manos hacia atrás, levantar los pies hacia atrás hasta tocarla.

- En plancha con la pica enfrente, saltar con las manos adelante y atrás. Cambiando de posición la pica, saltar izquierda-derecha.

- Sentados, pasarse la pica por el aire de una mano a otra.

- Ponerse de pie en equilibrio sobre la pica colocada de forma:

* Longitudinal.

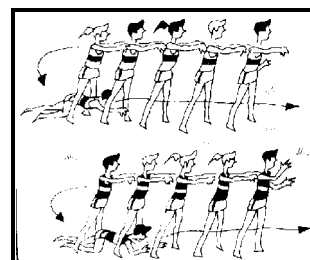
* Transversal.

Juegos predeportivos - gimnasia

(EL CAMPO MINADO.

Por equipos, en filas con las manos en los hombros del compañero de delante y las piernas abiertas.

A la señal, el del final sale reptando hacia delante por entre las piernas de los compañeros hasta colocarse el 1º de la fila en la misma posición que los demás. Así sucesivamente hasta el último quien dará fin al juego.

VUELTA A LA CALMA

- Dividida la clase en grupos de 6, tres de cada grupo quedan de pie sosteniendo el elástico formando un triángulo mientras los otros caminan pisando la goma por todo el perímetro. Cambiar.

PRECALENTAMIENTO***Dinámica general - parejas***

- Avanzar en cuadrupedia invertida por entre las piernas del compañero.
- Pasar en cuadrupedia y en cuadrupedia invertida por debajo del compañero en puente.
- Uno se pone en cuadrupedia y el otro también pero perpendicular al primero y situando sus piernas sobre el tronco del primero, gira sobre sus manos de derecha a izquierda.
- Uno de ellos en cuadrupedia y el otro se coloca sobre él panza abajo y en equilibrio (con pies y manos en el aire). El de abajo se mueve mientras que el de arriba trata de mantener el equilibrio.

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

- Mantener el aro en equilibrio:
 - * Sobre el pie. * Sobre el suelo ayudándose del pie.
- Con el aro tumbado en el suelo, caminar sobre sus bordes.
- Sentado con los brazos estirados agarrando el aro como si fuera un volante, meter y sacar los pies.
- En tendido supino con los brazos hacia atrás sujetando el aro por encima de la cabeza, hamacarse atrás y meter las piernas y caderas.

Juegos simples - agilidad

(¿QUIÉN LLEGA ANTES?

Cubiertas

Todas las cubiertas están dispuestas por el suelo en zig-zag. 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.

Juegos predeportivos - gimnasia

(LA CAZA DEL ADVERSARIO.

Todos los alumnos colocados dentro de una zona delimitada. Un tercio de ellos con un aro cada uno.

A la señal, los portadores de los aros persiguen a los otros para conseguir introducir a los otros en su aro, cambiando su función cada vez que lo logran.

No se podrá salir de la zona de juego ni lanzar el aro.

VUELTA A LA CALMA

- Ejercicios de control postural.

PRECALENTAMIENTO***Juegos predeportivos - atletismo*****(COMPETICIÓN DE SALTO DE TIJERAS.**

Por equipos, a la señal, uno de cada equipo realizará un salto. El que no logre superar la altura, queda eliminado.

Gana el club que deja algún integrante en la competición.

FASE PRINCIPAL***Juegos predeportivos*****(LOS 10 PASES.**

Baloncesto

Dos equipos repartidos en un terreno delimitado. Se sortea el balón. Los jugadores del club con el balón tratan de hacerse el mayor nº de pases posibles. Los contrarios tratan de interceptar, y si lo logran, se pasan entre sí. El jugador que hace el pase, gritará en alto el nº de pase consecutivo que ha dado su equipo.

Se cuenta un punto por cada pase realizado. Está prohibido:

- * Driblar.
- * Andar con el balón.
- * Lanzar o recibir fuera de los límites del terreno de juego.
- * Agarrar o empujar a un contrario.
- * Cogerle el balón de las manos.
- * Devolver el balón al que lo acaba de pasar.
- * Pasar el balón a otro a menos de 2 metros.
- * Que el balón toque suelo.

(BALÓN TOCA TIERRA.

Voleibol

Dos clubes en el terreno. Cada club se sitúa en media cancha y se sortea el balón.

Se tira el balón de uno a otro club por encima de la red tratando de que no lo cojan los del club contrario. El árbitro cuenta un punto por cada tiro no cogido.

Reglas:

- * Después de cada punto se tira desde la línea final.
- * Un punto por caer el balón fuera de los límites sin ser tocado.
- * Prohibido andar con el balón.
- * Hay que tirar el balón desde el lugar donde se cogió.

Gana el equipo que primero alcance los puntos que se señalen.

(INICIACIÓN A LA PLANCHA.

Voleibol

Por equipos con una colchoneta y un balón. Uno a un lado y el resto al otro lado de la colchoneta.

El capitán lanza el balón corto y el primer alumno de la fila salta en plancha sobre la colchoneta para devolvérselo. El capitán debe recogerlo. Cada vez que lo recoja en el aire es 1 punto.

Gana el equipo que más puntos consiga tras haber pasado todos por la posición de capitán.

VUELTA A LA CALMA

- Mover lentamente cada una de las articulaciones del cuerpo.