GORRIONES Y PREBENJAMINES

NO HAY QUE INTENTAR QUE LO HAGAN EXACTAMENTE IGUAL QUE EN LAS FOTOS ES UNA ORIENTACIÓN

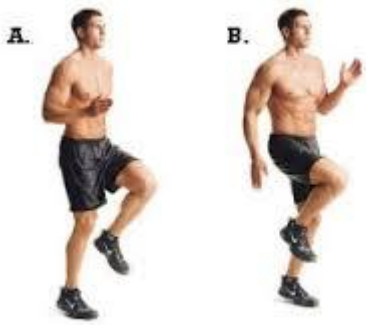
4º:

Calentamiento: movilidad articular 10-15 segundos cada articulación (de tobillos a cuello pasando por todas las articulaciones, movimientos circulares con cada articulación, un clásico). TENÉIS QUE DECIRLES QUE MUEVAN EL TOBILLO LUEGO LA RODILLA, CADERA, BRAZOS (ADELANTE-ATRÁS), CUELLO EN CÍRCULOS Y LISTO PASAMOS AL 2º

1º

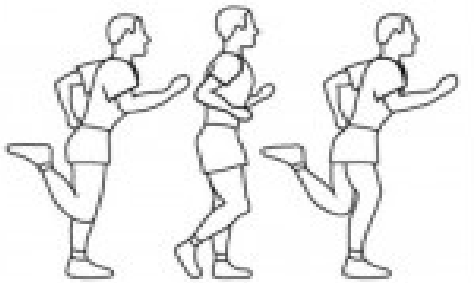
Este es el ejemplo de los brazos, circulos en los dos sentidos, asi todas las articulaciones

2º



skiping en el sitio 20 segundos
Rodillas arriba

3º



contra-skiping en el sitio 20 segundos
Talones al culo

4º

Salto y abro piernas y brazos, vuelvo a saltar y los cierro, asi 30 segundos

5º

Buscando una linea recta lo mas larga posible, vamos y venimos andando y apoyando las manos en el suelo

EJERCICIOS:

1º

DOCTORA – DOCTOR JUGUETE JUEGO DE ROLES

Los niñ@s elegirán a l@s que tendrán el rol de doctor/a y enfermero/a

l@s demás tomarán una muñeca o animal de peluche e irán a la clínica para que los atiendan. Cada paciente deberá tener una dolencia distinta (al osito le duele la barriga, la muñeca se golpeó la rodilla, etc.).

El médico examinará al paciente designándole un tratamiento y el enfermero seguirá las instrucciones dadas por el médico. Si algún paciente requiere tratamiento especial será ingresado al hospital.

Dependiendo de la edad de los niños se puede incluir diferentes especialidades como oculista, dentista, etc.

Durante la atención el "médico" preguntará la razón por la que el juguete fue al consultorio y con la ayuda de un adulto podrán evaluar si el accidente o la enfermedad podría haber sido evitada, permitiendo así introducir pautas sobre el cuidado de la salud. Los niños también podrán observar como el médico atiende a los pacientes, los ausculta, les mide la temperatura, etc. Finalmente los pacientes agradecerán al doctor luego de ser atendidos.

2º

ESCONDITE

Es un clásico os traemos una variante al original

LA LATA DE SARDINAS:

En esta versión tan divertida sólo se esconde un@ y tod@s l@s demás le buscan.
Tras escoger el/la que se esconde, tod@s cuentan en alto y, igual que en las reglas del juego del escondite, al acabar van a buscarl@ por todas partes.

Sin embargo, cuando un niño o niña encuentra a quien está escondido, con el máximo sigilo se esconde junto a él. Y así, se van añadiendo uno a uno, hasta que sólo quede uno buscando.

Cuando el último encuentra a todo el grupo apelotonado, es éste el que se esconderá en el siguiente turno.

EJERCICIOS DEPORTIVOS:

Dentro de las posibilidades de espacio de cada un@.

- Buscaremos una pelota que bote para que intente botar durante 3 minutos mínimo, lo ideal es que bote con una mano o con la otra, y que intente botar seguido.

- Lanzaremos la pelota a la pared de arriba hacia abajo para intentar que nos vuelva a la mano otra vez: se puede hacer en parejas.

- Lanza y recoge la pelota. Se juega en parejas Cada niñ@ cogerá un extremo de la toalla (pueden ser dos o más niñ@s) y deberán trabajar juntos para lanzar la pelota en el aire y luego recogerla sin que caiga al suelo.