

VÍCTOR BERDUGO RAMOS

3º EDUCACIÓN FÍSICA

SESIÓN 1

PERRO LAZARILLO

– Descripción:

Nos colocamos por parejas, donde uno de ellos va a llevar puesto un antifaz que le va a impedir ver; y su compañero debe tratar de guiarle lo mejor posible por un circuito de bancos suecos y conos, cogiéndolo de la mano.

– Gráfico:

– Material:

Antifaces

– Precauciones:

Tener cuidado de no golpearse con los obstáculos

– Errores frecuentes:

En ocasiones el que actúa de lazarillo llevando a su compañero invidente, puede llegar a despistarse y perder el control de su compañero.

– Ayudas:

La ayuda se sitúa en las manos que son el punto de referencia para guiar

– Observaciones:

Esta actividad se realiza para adquirir confianza en los demás.

Comentario personal:

DING, DING, TE PERSIGUE EL CIEGO

– Descripción:

Esta tarea consiste en que un miembro de la pareja puede ver y el otro no y el invidente, con una pelota sonora y guiado por su compañero, debe intentar tocar a otras parejas y en concreto dar al miembro que no ve.

– Gráfico:

– Material:

Pelotas sonoras

– **Precauciones:**

Tener cuidado de no chocarse con las demás parejas u obstáculos que puedan aparecer.

– **Errores frecuentes:**

No estar pendientes de las demás parejas y centrarte sólo en la tuya, de esta forma, las otras parejas tienen más facilidad para dar al compañero ciego.

– **Puntos básicos:**

La pareja debe de estar agarrada de la mano en todo momento.

– **Ayudas:**

La ayuda la proporcionará lógicamente el compañero vidente sobre el miembro de la pareja que no ve.

– **Observaciones:**

Esta actividad intenta que los alumnos trabajen la responsabilidad y la confianza en los demás y en uno mismo.

Comentario personal:

¡QUÉ ME CAIGO...!

– **Descripción:**

Nos subimos por la espaldera hasta llegar a un punto más o menos alto, y nos colocamos de espaldas a nuestros compañeros que se encuentran abajo, formando dos hileras paralelas, agarrados por los antebrazos y haciendo fuerza para amortiguar nuestra caída. El ejercicio consiste en dejarse caer de espaldas y ser cogidos por nuestros compañeros.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Espalderas

– **Precauciones:**

Cuidado al subir por la espaldera y no tirarse hasta que estén colocadas las ayudas.

– **Errores frecuentes:**

No tirarse llevando como primer punto de contacto la espalda; y en cuanto a los compañeros, no estar bien agarrados por los antebrazos o muñecas pudiéndose vencer así la resistencia que ponen para amortiguar la caída.

– **Puntos básicos:**

Caer sobre los compañeros con la espalda primero

Ayudas:

Las ayudas se colocarán abajo, en el suelo, de pie, unos frente a otros y agarrados por los antebrazos o las muñecas y creando tensión para amortiguar el golpe en la espalda; además se colocarán muy juntos unos con otros para no dejar espacios.

– Observaciones:

Este ejercicio también trata de trabajar la responsabilidad y la confianza.

Comentario personal:

EL PÉNDULO

– Descripción:

Los alumnos se disponen en grupos de 4 o 5 aproximadamente en forma de círculo. Uno de los integrantes del grupo se colocará en el centro y se dejará caer de forma rígida a los lados, donde sus compañeros deben tratar que no se salga del círculo, sujetándole y empujándole hacia otro compañero, y así sucesivamente. Cuando se ha realizado durante un tiempo, se coloca otro compañero en el centro, uno tras otro hasta que pasen todos los compañeros por el centro del círculo.

– Gráfico:

– Material:

– Precauciones:

No abrir huecos entre los compañeros, para que el que está en el centro no sufre ningún tipo de daño o lesión.

– Errores frecuentes:

En ocasiones el que se sitúa en el centro no suele mantener su cuerpo de forma rígida; mientras que los compañeros que deben estar atentos a veces no prestan la atención necesaria y no se juntan mucho.

– Puntos básicos:

Mantener completamente unido el círculo

– Ayudas: Las ayudas la realizan los compañeros que forman el círculo

– Observaciones:

Este juego además de fomentar la responsabilidad y la confianza, también es bueno para trabajar la fuerza de los brazos.

Comentario personal:

SESIÓN 2

ATRÁPAME SI PUEDES

– Descripción:

Este juego es el mismo que el tulipán, pero en esta ocasión, en lugar de decir tulipán, damos un giro de 360° en el aire, y nos quedamos quietos hasta que alguien venga a salvarnos, pasándonos por debajo de las piernas.

Como variante introducimos pelotas, donde el que se la ligue debe de tocar con la pelota a los demás.

– Gráfico:

– Material:

Pelotas

– Precauciones:

Cuidado de no dar muy fuerte con las pelotas

– Errores frecuentes:

No realizar el giro cuando te vayan a pillar

– Puntos básicos:

Es imprescindible dar un giro para que no te den

– Ayudas:

– Observaciones:

Se trata de un juego para poner en marcha el organismo

Comentario personal:

AVENTURA A CIEGAS

– Descripción:

Se dispone un circuito a lo largo de la sala, compuesto por una serie de materiales colocados en el suelo; se colocaron de la siguiente manera:

Pica – pica – pica – banco – aro – aro – aro – colchoneta – pelota

El juego consiste en que, al igual que en ejercicios anteriores, yendo por parejas, uno de los dos lleve los ojos tapados y, con las indicaciones del otro, pueda sortear los obstáculos.

– Gráfico:

– Material:

Picas, bancos suecos, colchonetas, pelotas.

– **Precauciones:**

No dañarse con los obstáculos dispuestos en el circuito.

– **Errores frecuentes:**

No dar bien las consignas para esquivar los obstáculos.

– **Puntos básicos:**

El guía debe llevar con cautela y precaución, inspirando confianza, al compañero ciego.

– **Ayudas:**

La ayuda en este juego la ofrece el compañero que puede ver, ya que en él están los ojos del que lleva los ojos vendados.

– **Observaciones:**

Este juego sirve para fomentar la confianza entre los compañeros, y que sientan seguridad al depender de los demás.

Comentario personal:

¿DÓNDE ESTÁ LA PELOTA?

– **Descripción:**

Situados en las 4 esquinas de la sala, 4 compañeros tienen 4 balones respectivamente (verde, naranja, negro y azul). El resto de los compañeros se agrupan en parejas, llevando un miembro de cada una de ellas los ojos vendados. Tras darle unas vueltas por la sala para desorientarle, uno de los que tienen los balones, levantará su pelota, gritando su color correspondiente. El compañero ciego deberá recordar en qué posición se encontraba ese color e ir hacia él. Su pareja evitará que se golpee con los posibles objetos o personas que se crucen con él.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Balones y antifaces.

– **Precauciones:**

No dañarse con los obstáculos dispuestos en el circuito.

– **Errores frecuentes:**

Desorientarse y no recordar en qué posición se encontraban los distintos balones de colores.

– **Puntos básicos:**

El guía debe llevar con cautela y precaución, inspirando confianza, al compañero ciego.

– **Ayudas:**

El compañero que ve, evita que su pareja se golpee, y le orienta en caso de que se vea totalmente perdido en la sala.

– **Observaciones:**

Con este juego mejoramos la concentración, la orientación y la confianza con los compañeros.

Comentario personal:

LAS ESTATUAS

– **Descripción:**

Por parejas, uno de los dos se venda los ojos mientras el otro adopta una postura complicada. Cuando ha terminado de situarse, el que tiene los ojos vendados deberá, mediante el tacto, averiguar la postura e imitarla. Una vez finalizada se cambia el rol.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Pañuelos o antifaces.

– **Precauciones:**

El que tiene el papel de estatua no debe subirse a ninguna altura, ni adoptar posturas peligrosas.

– **Errores frecuentes:**

No tener un buen concepto de lateralidad e imitar la postura como espejo en lugar de en el sentido correcto.

– **Puntos básicos:**

Facilitar al compañero invidente el acceso para que averigüe fácilmente la posición correcta.

– **Ayudas:**

El compañero vidente puede dar algunas consignas para que el otro mejore la apreciación de la estatua.

– **Observaciones:**

En este juego fomentamos la utilización de otros sentidos, en este caso el tacto, para reconocer objetos, personas, posiciones,...

Comentario personal:

SENSACIONES

– **Descripción:**

Por parejas, uno de los dos se tumba en el suelo con los ojos cerrados, mientras el otro pasa un balón por su cuerpo, desde las piernas hasta la cabeza.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Pelota

– **Precauciones:**

Cuidar la presión que se ejerce con el balón, principalmente al pasarlo por la cara.

– **Errores frecuentes:**

El que tiene la pelota: Pasarla demasiado rápido por el cuerpo del compañero, no realizar una presión suficiente o excederse en ella. El que recibe el masaje: no relajar sus músculos.

– **Puntos básicos:**

El compañero que recibe el masaje debe confiar en su pareja y saber relajarse y el otro tratará de hacerlo con seriedad y en silencio.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Mediante este ejercicio conseguimos la vuelta a la calma de los niños. Ellos experimentan la sensación de un masaje suave y agradable, potenciando su sentido del tacto.

Comentario personal:

FUTBOLÍN HUMANO

– **Descripción:**

Reunidos en grupos de 5 o 6 personas, formaremos dos equipos que, alineados como en un fútbolín, se mantendrán inmóviles con los ojos tapados. Sólo los porteros podrán ver, y estos se encargarán de controlar a sus compañeros e indicarles en qué momento la pelota pasa cerca de su posición, y cuando pueden chutar a portería.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Pelota y pañuelos o antifaces.

– **Precauciones:**

Los porteros deberán cuidar que sus compañeros no se golpeen con los otros ni les hagan daño por las patadas al balón.

– **Errores frecuentes:**

Es habitual que el portero pierda la concentración y no sepa indicar correctamente a sus compañeros o se despiste y se produzca algún choque.

– **Puntos básicos:**

Los jugadores deben confiar en su portero y realizar las tareas que les indiquen con la seguridad de que están fuera de peligro.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Con este juego mejoramos la coordinación auditiva con respuesta en los miembros inferiores. Aumenta el sentido del tacto y se realiza la tarea en función a él.

Comentario personal:

SIGUE MI RITMO

– **Descripción:**

Dividida la clase en dos, a ambos lados de la sala, se preparan para seguir de distintas formas, el ritmo que marque otro compañero golpeando una pica contra el suelo. Lo harán a la pata coja, a pies juntos, con pequeños saltos, o bien, saltos muy largos,... de cualquier forma que se le ocurra al que va llevando el ritmo, hasta llegar al otro lado de la sala..

– **Gráfico:**

– **Material:**

Picas

– **Precauciones:**

Los niños deben tener cuidado de no chocarse cuando se crucen los dos grupos que van en direcciones contrarias. El que marca el ritmo, lo hará de forma que no sea demasiado complicado seguirle, y adaptará el ritmo al ejercicio que tengan que realizar.

– **Errores frecuentes:**

Interiorizar el ritmo mientras se realiza la tarea y, ante un cambio repentino del golpeo de la pica, no saber adaptar el movimiento.

– **Puntos básicos:**

Prestar mucha atención al ritmo impuesto para adaptar correctamente los movimientos.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Con este ejercicio mejoramos la coordinación auditivo–motriz y la velocidad de reacción ante estímulos externos de carácter sonoro.

Comentario personal:

¡SALVAD AL CIEGO!

– Descripción:

Juego estilo pilla–pilla, en el que se juega en parejas, llevando uno de los dos los ojos vendados. Los que se la ligan, llevan un balón en la mano, con el que deben dar al miembro de la pareja que no puede ver. En caso de darle, se cambian los roles las parejas.

– Gráfico:

– Material:

Pelotas y pañuelos.

– Precauciones:

Indicar con claridad los movimientos que se van a realizar al que no puede ver, evitando pasar por sitios donde se pueda golpear.

– Errores frecuentes:

Es habitual que para esquivar a los perseguidores, nos olvidemos del que no puede ver y pueda recibir algún golpe.

– Puntos básicos:

En este juego es fundamental que el que no puede ver confíe plenamente en su compañero para que se deje llevar con seguridad por él.

– Ayudas:

Evitar que el compañero que no ve vaya descontrolado o mal sujeto a su pareja.

– Observaciones:

En la línea de los otros juegos en los que un miembro de la pareja llevaba los ojos vendados, éste sirve para fomentar la confianza entre los compañeros.

Comentario personal:

SESIÓN 3

TULIPÁN

– Descripción:

Repartidos por el espacio, uno de los participantes se la liga y tiene que tratar de dar a los demás con la mano;

estos para no ser dados deben de quedarse quietos con los brazos extendidos en cruz y las piernas abiertas, a la vez que dicen tulipán. Para volver de nuevo a la dinámica del juego, uno de sus compañeros que aún esté activo debe pasarle por debajo de las piernas.

– **Gráfico:**

– **Material:**

– **Precauciones:**

Mirar por donde se va corriendo, para no toparse con los demás compañeros.

– **Errores frecuentes:**

Decir la palabra tulipán cuando ya se ha sido tocado.

– **Puntos básicos:**

– **Ayudas:**

Ayudar al compañero que está en la posición de tulipán.

– **Observaciones:**

Sirve como juego para el calentamiento.

Comentario personal:

CARRETILLA

– **Descripción:**

Por parejas, la actividad consiste en que uno se coloca en cuadrupedia, y el otro, debe cogerle por los pies y avanzar hacia delante, realizando un recorrido marcado previamente.

– **Gráfico:**

– **Material:**

– **Precauciones:**

Sujetar bien los pies del compañero para que no se le caigan al suelo; y a la hora de dejarlos en el suelo hacerlo con suavidad sin brusquedades

– **Errores frecuentes:**

Que el tronco del que se encuentra avanzando hacia delante con las manos no se encuentre rígido y vaya de forma corvada.

– **Puntos básicos:**

Buen apoyo de las dos manos en el suelo

– **Ayudas:**

Agarrándole bien los pies y dirigiéndole correctamente

– **Observaciones:**

Se observa en ocasiones, que al avanzar se suelen torcer y no seguir la línea recta.

Comentario personal:

EL CANGREJO

– **Descripción:**

Este ejercicio consiste en avanzar a la forma de un cangrejo, hacia atrás, de forma que partiendo de la posición decúbito supino hay que extender los brazos y apoyar las manos en el suelo y la pierna flexionada, así hay que intentar avanzar hacia atrás.

– **Gráfico:**

– **Material:**

– **Precauciones:**

Al desplazarnos hacia atrás, es fácil que choquemos con otro compañero. Prestar atención para que esto no suceda.

– **Errores frecuentes:**

No mantener el tronco erguido.

– **Puntos básicos:**

Realizar bien el apoyo de las manos y de los pies.

– **Ayudas:**

Podemos servirnos de un compañero para que nos guíe por nuestro recorrido

– **Observaciones:** Ejercicio para mejorar la coordinación motora entre brazos y piernas.

Comentario personal:

LA VOLTERETA

– **Descripción:**

- Partir de la posición de cuclillas.
- Apoyar las manos con los dedos hacia delante, a la anchura de los hombros, cerca de los pies y mantener las manos paralelas a la misma altura.
- Recoger el cuello pegando la barbilla al pecho y tener la espalda curvada y las piernas flexionadas.
- Tomar impulso con los pies y agruparse.

- Posición de pie.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchoneta

– **Precauciones:**

Tomar el impulso suficiente y meter bien la barbilla al pecho.

– **Errores frecuentes:**

Entre los errores que se suelen destacar se encuentran el no llevar la barbilla hacia el pecho para que apoye la nuca, y el problema a la hora de tomar el impulso. También el no agrupar y el mal apoyo de las manos; por último también no suelen acabar en línea, sino que se tuercen y giran por no poner las manos a la misma altura y no tomar impulso.

– **Puntos básicos:**

Realizar buen apoyo de las manos y de los pies para tomar el impulso y agrupar bien.

– **Ayudas:**

Los que realicen las ayudas deben colocarse agachados, al lado del ejecutante, y poner una mano en la nuca para recoger la cabeza. También se ayuda en el impulso, llevando la otra mano al muslo.

– **Observaciones:** Los ayudantes deben estar en posición activa y con cierta tensión.

LA MECEDORA

– **Descripción:**

Este ejercicio consiste en situarse de espaldas a la colchoneta y de cuclillas y dejarse caer para que ruede la espalda y tomar impulso para balancearse.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchoneta

– **Precauciones:**

No tomar demasiado impulso, pues podríamos rodar hacia atrás y lastimarnos la nuca.

– **Errores frecuentes:**

Tomar poco impulso impidiendo hacer el efecto del balanceo

– **Puntos básicos:**

Partir de la posición de cuclillas y tomar bien el impulso, además de sujetarse las piernas con las manos en las rodillas

– **Ayudas:**

La ayuda le puede ayudar a que regule el impulso y que adopte bien la posición

– **Observaciones:**

Este ejercicio se utiliza para que el niño tome contacto con su parte posterior del cuerpo, ya que se suele trabajar más con la parte anterior.

Comentario personal:

CHÓCALA

– **Descripción:**

Dos compañeros de cuclillas, cada uno en una colchoneta colocadas juntas en posición longitudinal, uno frente al otro. Se trata que los dos provoquen el impulso chocando entre sí las palmas de las manos y echarse hacia atrás, balanceándose, y volver a la misma posición para darse impulso de nuevo.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchonetas.

– **Precauciones:**

Colocarse bien para realizar el balanceo sin sufrir ningún daño.

– **Errores frecuentes:**

No tomar bien el impulso y no coordinarse bien para después del balanceo, donde es frecuente que uno llegue antes que el otro debido a una mala coordinación.

– **Puntos básicos:**

Partir de la posición de cuclillas y que los dos tomen bien el impulso y colocar bien las palmas de las manos unas sobre otras.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Si uno llega antes que el otro, puede agarrarle por las manos y levantarse los dos a la vez.

Comentario personal:

VOLTERETA EN BANCO SUECO

– **Descripción:**

Realizaremos la voltereta colocados de rodillas sobre un banco sueco protegidos con una colchoneta flexible.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Bancos suecos y colchonetas

– **Precauciones:**

Hay que tener cuidado a la hora de apoyar las manos y a cuando se apoya la nuca, la cual hay que apoyarla por su parte más inferior preferiblemente

– **Errores frecuentes:**

Se suele errar a la hora de apoyar las manos, ya que los brazos no se encuentran con la tensión necesaria para tomar el impulso y se produce un mal agrupamiento prevaleciendo la fuerza de un brazo sobre el otro y consecuentemente desviando la trayectoria de la voltereta.

– **Puntos básicos:**

Apoyar bien las rodillas en el banco y mantener una ligera tensión muscular en los brazos, que ayudarán a equilibrar.

– **Ayudas:**

Las ayudas deben situarse a un lado agachado, y el observador, de frente al ejecutante, para ver si lo hace correctamente.

– **Observaciones:**

El ejercicio se hace primero con las rodillas en el banco y, después, de cuclillas.

VOLTERETA EN PLANO INCLINADO

– **Descripción:**

Se sitúan dos bancos suecos enganchados a una espaldera a 1m. De altura, y encima de ellos, se coloca una colchoneta. Ya en el suelo, en el borde de los bancos, se pondrán otras colchonetas para amortiguar la caída. El ejercicio consiste en subirse por las espalderas y colocarse de cuclillas sobre los bancos, apoyando las manos sobre la colchoneta, y realizar la voltereta sobre dicho plano inclinado.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Bancos suecos con ganchos, colchonetas, espalderas

– **Precauciones:**

Cuidado al subir por las espalderas y a la hora de situarse encima del banco. También hay que intentar caer bien de pie con un buen apoyo de los mismos.

– **Errores frecuentes:**

En ocasiones se suele tomar demasiado impulso, y debido al plano inclinado, la caída será más contundente y más difícil de frenarla.

– **Puntos básicos:**

Partir de la posición de cuclillas y no tomar mucho impulso

– **Ayudas:**

Los ayudantes deben estar colocados en los laterales y también alguno sujetando las colchonetas en caso de que se resbalen y la caída pueda ser defectuosa.

– **Observaciones:** El objetivo de esta tarea es para que se consiga hacer la voltereta en línea recta. Primero se realiza con dos bancos, y después una vez conseguida así realizarla sobre un solo banco.

Comentario personal:

VOLTERETA sorteando alturas

– **Descripción:**

En dos de los extremos estrechos de la colchoneta se colocan sendas pilas de ladrillos de plástico y una pica sobre ellos en posición horizontal, formando una valla; el ejercicio consiste en realizar la voltereta sin tocar ni tirar la pica ni los ladrillos.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchonetas, picas, ladrillos de psicomotricidad.

– **Precauciones:**

Debido a la altura inicial de la cadera, prestar atención a realizar un buen impulso y a meter la barbilla al pecho.

– **Errores frecuentes:**

No apoyar bien la cabeza y realizar mal el apoyo de las manos, conllevando a una mala agrupación y por tanto una mala caída sobre la espalda.

No llevar los brazos hacia delante a la hora de ponerse de pie.

– **Puntos básicos:**

Realizar bien el apoyo de pies y manos y recoger el cuello para un buen apoyo de la nuca.

– **Ayudas:**

Las ayudas han de situarse a un lado agachados y realizar lo que hemos dicho en ejercicios anteriores.

– **Observaciones:** Este ejercicio se utiliza para mejorar la toma de impulso.

Comentario personal:

SESIÓN 4

pisando fuerte y estiramientos

– **Descripción:**

El que se la liga debe tratar de pisar el pie de uno de sus compañeros que intentarán evitarlo esquivándole o saltando a medida que intentan pisarles. El que es pisado cambia su rol con el otro.

Después hemos hecho una serie de estiramientos en el cuello, las muñecas y los abductores.

– **Gráfico:**

– **Material:**

– **Precauciones:**

En el juego hay que pisar suavemente sin mucha fuerza para evitarle daños al compañero.

– **Errores frecuentes:**

En los estiramientos no adoptar la postura correcta y no estirar el tiempo necesario el músculo, lo que puede dar ocasión a riesgo de lesiones.

– **Puntos básicos:**

Mantener la tensión en los estiramientos.

– **Ayudas:**

Se pueden realizar estiramientos con ayuda del compañero.

– **Observaciones:**

Con este juego calentamos principalmente los miembros inferiores y ponemos en marcha todo el cuerpo, y los estiramientos, para evitar riesgo de lesiones.

Comentario personal:

Voltereta hacia delante con piernas abiertas

– **Descripción:**

- Inicio: posición de cuclillas con la barbilla pegada al pecho.

- Apoyo de las manos con las palmas y los dedos hacia delante. Manos paralelas a la anchura de los hombros. Piernas extendidas y la espalda curvada a la hora de agrupar.
- Tomar impulso y caer con las piernas abiertas
- Apoyar las manos entre las piernas y provocar una repulsión de manos y llevando el tronco hacia delante.
- Terminar de pie.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchonetas

– **Precauciones:**

No caer clavando los talones contra el suelo, para evitar dolores en las rodillas.

– **Errores frecuentes:**

- Flexionar las piernas
- Abrir demasiado las piernas
- El apoyo de manos
- Falta de impulso
- Falta de flexibilidad
- No abrir mucho las piernas en la llegada
- La repulsión de brazos hacia arriba o atrás
- No llevar el tronco hacia delante

– **Puntos básicos:**

Apoyar bien las manos al agrupar y al caer para apoyarse y tomar el impulso para acabar de pie. También es básico flexionar las rodillas y abrir las piernas en la caída.

– **Ayudas:** En la nuca se pone la mano y la barbilla pegada al pecho. Para el impulso podemos tirar de la cadera o el muslo y de las axilas.

– **Observaciones:** Contemplar que sigue las pautas de progresión y dar corrección si no dispone de la postura adecuada.

Comentario personal:

BALANCEO CON PIERNAS EXTENDIDAS

– **Descripción:**

Llevar las piernas extendidas hacia atrás y tomar impulso desde dicha posición hacia delante, apoyando las manos entre medias para hacer el gesto de ponernos de pie.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchonetas.

– **Precauciones:**

Ser precavido a la hora de extender las piernas hacia atrás para que el cuello no sufra e impulsar el tronco hacia delante para llegar a levantarse, para que no se claven los talones en el suelo.

– **Errores frecuentes:**

Abrir las piernas antes de tiempo en el impulso hacia delante; No abrirlas lo suficiente; Mal apoyo de las manos; Poca o mucha toma de impulso debida a una mala coordinación.

– **Puntos básicos:**

Hay que centrarse sobre todo en llevar las piernas bien extendidas hacia atrás (no flexionadas) y tomar buen impulso y el apoyo correcto de las manos para ponernos de pie con las piernas abiertas

– **Ayudas:**

Las ayudas deben colocarse en las axilas o en la cadera

– **Observaciones:**

Con este ejercicio trabajamos la flexibilidad del tronco y la apertura de piernas.

Comentario personal:

Voltereta hacia delante con las piernas abiertas EN ALTURA

– **Descripción:**

Se realiza la misma voltereta descrita en el ejercicio Voltereta hacia delante con las piernas abiertas, pero en esta ocasión nos ayudamos con tres colchonetas colocadas una encima de la otra para disminuir la dificultad.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchonetas

– **Precauciones:**

Controlar la caída de las colchonetas para no perder el equilibrio.

– **Errores frecuentes:**

- Flexionar las piernas
- Abrir demasiado las piernas
- El apoyo de manos
- Falta de impulso
- Falta de flexibilidad
- No abrir mucho las piernas en la llegada
- La repulsión de brazos hacia arriba o atrás
- No llevar el tronco hacia delante

– **Puntos básicos:**

Apoyar bien las manos al agrupar y al caer para apoyarse y tomar el impulso para acabar de pie. También es básico flexionar las rodillas y abrir las piernas en la caída.

– **Ayudas:**

En la nuca se pone la mano y la barbilla pegada al pecho. Para el impulso podemos tirar de la cadera o el muslo y de las axilas.

– **Observaciones:** Observar que sigue las pautas de progresión y dar corrección si no dispone de la postura adecuada.

Comentario personal:

Voltereta hacia delante con las piernas abiertas en plano inclinado

– **Descripción:**

La actividad consistirá en realizar la voltereta hacia delante con las piernas abiertas pero en un plano inclinado, que estará formado por un banco sueco agarrado a las espalderas (sin demasiada inclinación), y una colchoneta pequeña encima. Una vez realizada la voltereta por todos los alumnos, probamos con una colchoneta más grande.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchonetas y banco sueco con agarres

– **Precauciones:**

No tener miedo al plano inclinado y situar bien los pies encima del banco y realizar las pautas correctamente

– **Errores frecuentes:**

Dar mucho impulso y caer bruscamente con las piernas abiertas (no hace falta tanto impulso ya que es un plano inclinado que ayuda en la toma de impulso). Apoyar mal manos y no pegar la barbilla al pecho.

– **Puntos básicos:**

Apoyar bien las manos al agrupar y al caer para apoyarse y tomar el impulso para acabar de pie. También es básico flexionar las rodillas y abrir las piernas en la caída.

– **Ayudas:**

Las ayudas deben ser más numerosas y deben colocarse 4 en los laterales, de los cuales dos atenderán a la nuca y a la zona que ocupan y los otros dos a la cadera y a la zona que ocupan por si ocurre algún desvío. También delante para la caída pero colocado a una distancia oportuna.

– **Observaciones:** Observar que sigue las pautas de progresión y dar corrección si no dispone de la postura adecuada.

Comentario personal:

SESIÓN 5

EL CORTAHILOS

– Descripción:

Uno de los compañeros debe perseguir a los demás. Mientras el perseguido huye, alguno de los otros intentarán cruzarse entre él y el perseguidor, cortando el hilo imaginario que unía a ambos. Desde el momento que se cruza, pasará a ser el perseguido.

– Gráfico:

– Material:

– Precauciones:

Mirar en todo momento por donde se corre para no darse con los compañeros

– Errores frecuentes:

Que en ocasiones se cruza más de uno y ocurre que hay confusión a la hora de saber quien ha cortado el hilo.

– Puntos básicos:

Moverse por todo el espacio y a la mayor velocidad posible cuando seas perseguido

– Ayudas:

Ayudarse entre los compañeros para conseguir que no sean pillados

– Observaciones: Es un juego para el calentamiento

Comentario personal:

CARRERA DE RELEVOS DE CARRETILLAS

– Descripción:

La actividad consiste en realizar una carrera de relevos de carretillas (ver ficha del juego carretilla). La ida se realiza con los brazos en tensión y la vuelta con los brazos más o menos relajados; después se intercambian los roles.

– Gráfico:

– Material:

– Precauciones:

Guiar al compañero y corregirle si hace algo mal.

– **Errores frecuentes:**

No seguir una trayectoria recta. Avanzar poca distancia. No coger bien al compañero.

– **Puntos básicos:**

Buen apoyo de los manos y buen agarre en los pies

– **Ayudas:**

Entre los dos compañeros deben ayudarse y observar como va la cadera, la espalda y los glúteos durante el transcurso de la actividad.

– **Observaciones:**

Es un ejercicio básico para trabajar la tensión y la relajación para posteriores tareas.

Comentario personal:

EQUILIBRIO INVERTIDO DE CABEZA LLEVANDO LAS RODILLAS AL PECHO

– **Descripción:**

Este ejercicio está diseñado para mejorar el control del impulso para el equilibrio invertido de cabeza. Consiste únicamente en que, una vez apoyadas las manos y la cabeza, nos impulsamos ligeramente, para ir controlando el ascenso del tronco hasta la vertical, llevando las rodillas al pecho.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchonetas

– **Precauciones:**

Cuidar el apoyo de manos y de cabeza, y estar atento a las ayudas.

– **Errores frecuentes:**

- Mal apoyo de las manos y de la cabeza.
- Falta de tensión corporal, perdiendo por ello el equilibrio.
- Pasarte de la vertical por dar demasiado impulso.
- Tomar poco impulso y no llegar a la vertical.

– **Puntos básicos:**

Controlar el impulso y llevar las rodillas al pecho.

– **Ayudas:**

Mirar que las caderas se encuentren en la vertical.

- **Observaciones:** Es una variante para la progresión del equilibrio invertido de cabeza.

Comentario personal:

EQUILIBRIO INVERTIDO DE CABEZA EN ESPALDERA

- **Descripción:**

Pegados a la espaldera, dándole la espalda, nos colocaremos en la posición inicial del equilibrio invertido de cabeza. En ese punto, iremos trepando con los pies, subiendo los peldaños de la espaldera, hasta llegar a la máxima extensión, y balancearemos suavemente los pies para buscar el equilibrio sin apoyo.

Después, realizaremos el movimiento global, empezando por el equilibrio invertido de cabeza llevando las rodillas al pecho, y desde esa posición elevar las piernas hasta la vertical y mantenerlas en ese punto.

- **Gráfico:**

- **Material:**

Colchonetas y espalderas

- **Precauciones:**

Cuidado con no hacerse daño con la espaldera y los apoyos y a la hora de mantener el equilibrio.

- **Errores frecuentes:**

- Mal apoyo de las manos y de la cabeza
- Falta de tensión corporal, perdiendo por ello el equilibrio
- Pasarte de la vertical por dar demasiado impulso
- Tomar poco impulso y no llegar a la vertical
- No llevar las rodillas al pecho
- No combinar el movimiento, desde rodillas al pecho a la vertical

- **Puntos básicos:**

Aquí es necesario quien pueda, enlazar los dos equilibrios propuestos

– **Ayudas:** Las ayudas han de situarse en la cadera (donde aproximadamente se encuentre el centro de gravedad) y en las piernas. En la cadera hay que hacerlo por detrás y con las dos manos.

– **Observaciones:** Si no se consigue el equilibrio invertido de cabeza llevando rodillas al pecho no es conveniente pasar directamente a la vertical. Así que hay que pulir y mejorar ese movimiento para poder pasar al siguiente.

Comentario personal:

EQUILIBRIO INVERTIDO DE CABEZA

- **Descripción:**

- Posición de cuclillas.

- Apoyo de cabeza y las dos manos deben formar un triángulo equilátero.
- Una vez adoptada esta posición, elevamos una pierna, después elevamos el centro de gravedad a la vertical.
- Elevamos la otra pierna, se junta con la primera en la vertical.
- Por último hay que aguantar dicha posición habiendo conseguido el equilibrio invertido con tres apoyos.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchonetas

– **Precauciones:**

Tener cuidado a la hora de apoyar la cabeza y las manos y cuando tomamos el impulso para ascender a la vertical.

– **Errores frecuentes:**

- Mal apoyo de las manos y de la cabeza
- Falta de tensión corporal, perdiendo por ello el equilibrio
- Pasarte de la vertical por dar demasiado impulso
- Tomar poco impulso y no llegar a la vertical

– **Puntos básicos:**

Los apoyos y la toma de impulso, además de la elevación de piernas

– **Ayudas:**

Las ayudas han de situarse en la cadera (donde aproximadamente se encuentre el centro de gravedad) y en las piernas. En la cadera hay que hacerlo por detrás y con las dos manos.

– **Observaciones:** Si mantiene el equilibrio, que las ayudas suelten al sujeto pero muy poquito a poco hasta cerciorarse que es capaz de mantener dicho equilibrio.

Comentario personal:

SESIÓN 6

SANGRE

– **Descripción:**

Un compañero tiene la pelota y diciendo: declaro la guerra a mi peor enemigo que es...(nombre de otro niño), la tira al aire en vertical, y el niño nombrado deberá intentar cogerla al vuelo mientras todos los demás se alejan del punto donde va a caer el balón. En el caso que lo consiga dirá el nombre de otro compañero, por el contrario, si no lo logra, deberá decir sangre y todos los compañeros que estaban huyendo en ese momento se pararán. El que está en posesión de la pelota puede dar tres pasos y lanzar la pelota a uno de sus compañeros; entonces se intercambian los roles si le da. Si no le da tendrá que decir el nombre de otro compañero.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Una pelota.

– **Precauciones:**

No tirar muy fuerte a los compañeros para no lastimarlos.

– **Errores frecuentes:**

Alejarse mucho de la pelota y llegar tarde cuando la pelota ya ha botado habiendo mucha distancia ya con el resto de compañeros.

– **Puntos básicos:**

Estar atento a cuando dicen el nombre del compañero y en la precisión a la hora del lanzamiento

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Se ha utilizado como juego de calentamiento

PÍDOLA

– **Descripción:**

Por parejas, uno se agacha y su compañero debe saltarle con las piernas abiertas apoyando las manos en la espalda. Una vez que le ha saltado, se intercambian los roles, el que ha saltado pasa a agacharse. Poco a poco, se van juntando varias parejas y se van formando filas de saltos, hasta que toda la clase sea saltada.

– **Gráfico:**

– **Material:**

– **Precauciones:**

Cuidado a la hora de saltar al compañero y al apoyar las manos en la espalda (que no se haga de forma violenta ni hincando las uñas)

– **Errores frecuentes:**

No abrir demasiado las piernas o también no tomar el impulso necesario para saltar. Además suele ocurrir que el compañero va a ser saltado no mete bien la cabeza.

– **Puntos básicos:**

Apoyar bien las manos para tener una buena superficie de contacto con la espalda y poder impulsarse lo suficiente.

– **Ayudas:**

En caso de que no pueda saltar, ayudar de los laterales entre dos compañeros para que pueda saltar con más facilidad.

– **Observaciones:**

Calentamiento de miembros tanto superiores como inferiores.

Comentario personal:

CAMINAR A GATAS Y ESTIRAMIENTOS

– **Descripción:**

De forma individual cada uno debe desplazarse a cuatro patas por todo el espacio, unas veces de forma más rápida y otras de forma más lenta. Después se realizarán estiramientos para las muñecas y el cuello.

– **Gráfico:**

– **Material:**

– **Precauciones:**

Situar bien las palmas de las manos en el suelo y las puntas de los pies.

– **Errores frecuentes:**

No estirar bien las articulaciones.

– **Puntos básicos:**

Siempre manejar los cuatro apoyos (2 manos y 2 pies).

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Es la última tarea de calentamiento antes de los estiramientos

Comentario personal:

pegando coces

– **Descripción:**

Primero nos colocamos con las manos en el suelo y tenemos que tratar de dar un impulso con una pierna primero, intentándola llevar a la vertical mientras la otra no sube. Tras esta tarea, intentamos ahora subir las dos piernas a la vez en el impulso.

Una vez conseguido, realizamos la misma actividad pero en una colchoneta.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchoneta

– **Precauciones:**

Ver quien hay detrás al dar el impulso con la pierna para no lastimarle.

– **Errores frecuentes:**

No subir bien la pierna, o hacerlo una antes que otra al subir las dos.

– **Puntos básicos:**

Concentrarse en que piernas van a subir a la vertical.

– **Ayudas:**

En la cadera y en los tobillos

– **Observaciones:**

Ejercicio de progresión para el equilibrio invertido de manos

Comentario personal:

LA VERTICAL EN ESPALDERA

– **Descripción:**

La actividad consiste en que el discente debe ir subiendo los peldaños de la espaldera hasta conseguir la vertical; de ahí dar un pequeño impulso e intentar conseguir a partir de ahí la vertical.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchonetas y espalderas

– **Precauciones:**

Tener cuidado a la hora de trepar por la espaldera

– **Errores frecuentes:**

No tener en tensión ni los brazos, ni la musculatura abdominal, ni las puntas de los dedos, lo que conlleva a la pérdida del equilibrio.

También puede ser un error tomar mucho impulso para conseguir la vertical, lo que conlleva a que tengamos que llevar la barbilla al pecho y terminar haciendo la voltereta desde esa posición para caer bien y no hacerlo de forma brusca ni desequilibrada.

– **Puntos básicos:**

Los apoyos y el mantenimiento de la tensión en el cuerpo

– **Ayudas:**

Las ayudas se situarán en los laterales, concretamente en la cadera y en los tobillos.

Observaciones:

Hacer hincapié en la tensión corporal

Comentario personal:

pegando coces en la ESPALDERA

– **Descripción:**

La tarea es la misma descrita que en pegando coces, pero esta vez nos podremos apoyar en la espaldera con las piernas para conseguir la vertical, una vez apoyados en la espaldera intentar llegar a la vertical y conseguir el equilibrio invertido de manos. Después de esta actividad se realizará lo mismo pero esta vez la espaldera será sustituida por un compañero, que amortiguará el golpeo de los pies.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchonetas y espaldera

– **Precauciones:**

No realizar el elevamiento de las piernas de manera brusca para no hacernos daño con la espaldera

– **Errores frecuentes:**

Tomar demasiado impulso o no llegar a la vertical

– **Puntos básicos:**

Apoyo de manos, dedos hacia delante y a la anchura de los hombros, bloquear los hombros y tensión en todo el cuerpo, también en los brazos

– **Ayudas:**

Fundamentalmente en la cadera y en los tobillos

– **Observaciones:** Este es el último ejercicio de progresión para realizar el pino de forma global

Comentario personal:

EQUILIBRIO INVERTIDO DE MANOS

– **Descripción:**

- Partimos de la posición de pie
- Paso con una pierna desplazando el centro de gravedad y brazos hacia delante
- Hay un movimiento de balanza donde vamos a realizar la subida de las piernas y bajamos los brazos
- Se sigue elevando y haciéndose la balanza a la vez que suben las piernas y bajan los brazos
- Existe un apoyo de manos y un impulso con el cual conseguimos la vertical alineando la cabeza, tronco, brazos, manos y piernas.
- Equilibrio invertido de brazos

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchonetas

– **Precauciones:**

En los apoyos y en la tensión corporal

– **Errores frecuentes:**

El peligro está en que nos pasemos de impulso o no llegar a la vertical.

– **Puntos básicos:**

Apoyo de manos, dedos hacia delante y a la anchura de los hombros, bloquear los hombros y tensión en todo el cuerpo, también en los brazos.

– **Ayudas:**

Hay que agarrarle de los tobillos y de la cadera. En caso que se vayan a flexionar los brazos, bajamos la barbilla al pecho y hacemos la voltereta

– **Observaciones:**

Estirar bien las muñecas y el cuello siempre.

Comentario personal:

SESIÓN 7

simón dice y estiramientos

– **Descripción:**

El calentamiento viene determinado por una serie de juegos como el de Simón dice consistente en que uno da una serie de consignas y los demás deben obedecer sus órdenes.

Para terminar se realizan una serie de estiramientos.

– **Gráfico:**

– **Material:**

No hace falta material

– **Precauciones:**

Cuidado con los demás en los juegos de no darse.

– **Errores frecuentes:**

Que en el juego de simón dice el que ofrece las consignas no las diga en alto y no haya alumnos que las entiendan.

– **Puntos básicos:**

Estirar y calentar las zonas indicadas entre 10 y 15 segundos.

– **Ayudas:** Si hay estiramiento con compañeros, la ayuda recaerá en el compañero que le ayude al otro a estirar.

– **Observaciones:** Son juegos de calentamiento y ejercicios de movilidad articular y muscular.

Comentario personal:

EL BALANCÍN

– **Descripción:**

Este ejercicio consiste en situarse de espaldas a la colchoneta y de cuclillas y dejarse caer para que ruede la espalda y tomar impulso para balancearse.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchoneta.

– **Precauciones:**

No tomar demasiado impulso, para evitar posibles lesiones cervicales.

– **Errores frecuentes:**

Tomar poco impulso impidiendo hacer el efecto del balanceo

– **Puntos básicos:**

Partir de la posición de cuclillas y tomar bien el impulso, además de sujetarse las piernas con las manos en las rodillas

– **Ayudas:**

La ayuda le puede ayudar a que regule el impulso y que adopte bien la posición

– **Observaciones:** Este ejercicio se utiliza para que el niño tome contacto con su parte posterior del cuerpo, ya que se suele trabajar más con la parte anterior.

Comentario personal:

LA RUEDA

– **Descripción:**

El ejercicio consiste en realizar la voltereta hacia atrás con las manos en la nuca sin bloquear los codos e intentar rodar de forma agrupada como si fueses una rueda.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchonetas

– **Precauciones:**

Intentar realizar el movimiento de forma rápida

– **Errores frecuentes:**

- No bloquear los codos
- No llevar las manos a la nuca

– **Puntos básicos:**

Llevar la cadera hacia atrás

– **Ayudas:**

Las ayudas se situarán a los laterales, y se harán en las caderas (sólo una persona); en cambio si se hace colocar una mano en la cadera y la otra en el hombro (se necesitan 2 personas).

– **Observaciones:** Es uno de los ejercicios de progresión para realizar la voltereta hacia atrás agrupada para que el niño interiorice el gesto de girar sobre sí mismo hacia atrás.

Comentario personal:

VOLTERETA ATRÁS AGRUPADA

– **Descripción:**

- Partimos de cuclillas
- Desplazamiento del centro de gravedad hacia delante primero y después hacia atrás
- Rodar por la espalda y el cuerpo que vaya agrupado
- Cadera elevada en la vertical

y el apoyo de manos:

- dedos en la dirección del movimiento hacia atrás
- manos a los lados de la cabeza (a la altura de las orejas)
- codos hacia delante

5. Empuje de manos para poder pasar la cabeza

6. Apoyo de pies

7. Cucullas

8. Posición final: de pie

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchonetas

– **Precauciones:**

El peligro está en el cuello, por lo tanto hay que elevar las caderas y desplazar el centro de gravedad.

– **Errores frecuentes:**

- No dar impulso
- No hacer fuerza con las manos no liberando el cuello y no pudiendo pasar
- Abrir el ángulo de las caderas
- No agruparse (las piernas bien pegadas)
- No hacer un correcto apoyo de manos
- No llevar la barbilla al pecho
- No ir en línea recta o no seguir una trayectoria rectilínea

– **Ayudas:**

Las ayudas se situarán en el lateral, donde habrá una persona en el caso que tenga que hacer la ayuda en las caderas; mientras que serán dos personas las que se colocarán para hacer la ayuda en el hombro y la cadera a la vez.

– **Observaciones:**

Comentario personal:

LAS 6 ESTACIONES

– **Descripción:**

Se trata de formar una serie de estaciones para trabajar la *Voltereta hacia delante con piernas extendidas*, las cuales son:

- *Estación 1:* Rodar por la pelota
- *Estación 2:* Movimiento completo con 2 o 3 colchonetas
- *Estación 3:* Balanceo atrás y adelante con piernas estiradas (ayudas en las axilas y caderas realizadas por 2 personas)
- *Estación 4:* Balanceo hacia delante y atrás con piernas estiradas sin ayudas
- *Estación 5:* Voltereta hacia delante con altura de 3 colchonetas, y levantarse con las piernas extendidas
- *Estación 6:* Voltereta hacia delante con piernas extendidas con plano inclinado

– **Gráfico:**

– **Material:**

Pelota gigante, colchonetas, colchones, bancos suecos con ganchos

– **Errores frecuentes:**

- No partir de la posición de cuclillas
- Incorrecto apoyo de manos
- No llevar las piernas extendidas
- No pegar la barbilla al pecho
- Desviarse de la trayectoria rectilínea
- No terminar de pie (muy frecuente)

– **Puntos básicos:**

Llevar extendidas las piernas y subir con los talones a la hora de echar el cuerpo hacia delante

– **Ayudas:**

Las ayudas se colocarán en las caderas y en las axilas (2 personas)

Se colocará otra ayuda también de forma frontal para facilitar la subida al ponerse de pie, los hará con las 2 manos y agarrándole de las manos o los antebrazos con fuerza.

– **Observaciones:**

Comentario personal:

SESIÓN 8

AL PISOTÓN

– **Descripción:**

Por parejas, debemos pisar al compañero evitando a su vez ser pisados por él. Utilizamos posibles variantes como tocar en las rodillas o en el glúteo.

– **Gráfico:**

– **Material:**

– **Precauciones:**

Tener cuidado para no propinar una patada al compañero, chocarse al estar agachado o doblarse las muñecas en el ejercicio. No pisar fuerte al compañero.

– **Errores frecuentes:**

Estar simplemente pendiente de tocar la parte asignada al compañero. No mostrar el suficiente cuidado y chocarse.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:** Juego de calentamiento en el que los componentes de la actividad deben mostrar sus reflejos y agilidad para no ser pisados.

Comentario personal:

EL JEFE

– **Descripción:**

Moviéndonos por todo el espacio debemos obedecer las consignas que nos marca el profesor: cambios de dirección, delante–detrás, pies juntos, pata coja, etc

Se utilizan variantes para andar como los cangrejos (calentar tobillos y muñecas), o desequilibrando a los compañeros que aparezcan a nuestro paso.

– **Gráfico:**

– **Material:**

– **Precauciones:**

Si alargamos el tiempo destinado a andar como los cangrejos, podremos dañar las muñecas en vez de calentar, además debemos fijarnos por donde vamos para que no se produzca un impacto.

– **Errores frecuentes:**

Que no se haga caso a las indicaciones dadas por el profesor, provocando un caos generalizado.

– **Puntos básicos:**

Buena colocación del apoyo de muñecas y tobillos.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Es importante realizar bien los ejercicios para no perjudicar las articulaciones.

Comentario personal:

EL BALANCÍN DEL PORTERO

– Descripción:

Preparados por parejas, el primero se coloca en la posición de cuclillas sobre una colchoneta, realizando un balanceo hacía detrás. Posteriormente, se impulsa hacía delante para volver a la posición inicial y recibir una pelota de tenis lanzada por el compañero, al que inmediatamente devuelve.

– Gráfico:

– Material:

Colchonetas y pelotas de tenis.

– Precauciones y errores frecuentes:

No realizar un buen balanceo sobre la zona dorsal, pudiendo dañar la zona cervical.

– Puntos básicos:

Curvatura de la zona dorsal para realizar el balanceo e impulso posterior mediante un golpe del tronco inferior.

– Ayudas:

– Observaciones: Tener que coger la pelota es simplemente para introducir un incentivo lúdico a los alumnos. Se realiza para ir cogiendo conciencia de la rotación y desplazamiento del centro de gravedad.

Comentario personal:

pelea de gallos

– Descripción:

En grupos de cuatro de personas, hay que conseguir sacar fuera de la colchoneta al gallo adversario mediante empujones y desplazamientos.

La posición inicial es de cuclillas y no podemos levantarnos hasta que uno de los dos salga de la zona de pelea.

Se jugará intercalando las parejas para que actúen todos contra todos.

– Gráfico:

– Material:

Colchoneta para delimitar la zona de pelea.

– **Precauciones:**

Hay que vigilar la forma de agarrarse para que no existan peligros.

– **Errores frecuentes:**

Elevarse de la posición de cuclillas o dar golpes por encima del cuello en vez de empujar o desplazar.

– **Puntos básicos:**

Mantener la posición de cuclillas y brazos adelantados para conseguir el equilibrio.

– **Observaciones:**

Debemos intentar desequilibrar al compañero. Nos sirve para poner diferentes articulaciones en tensión.

Comentario personal:

el calentamiento

– **Descripción:**

Realizamos un calentamiento menos lúdico pero eficaz de muñecas, cuello, hombros, cintura, etc

– **Gráfico:**

– **Material:**

– **Precauciones:**

Realizar las rotaciones suavemente para no forzar las articulaciones.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:** Este calentamiento es el paso previo para la actividad siguiente.

Comentario personal:

RODAR HACÍA ATRÁS CON PIERNAS EXTENDIDAS

– **Descripción:**

Primero rodamos hacia atrás con las piernas extendidas, volviendo al inicio. Tras esto, nos dejamos caer realizando el mismo ejercicio dando importancia a rodar sobre el glúteo, la zona lumbar y dorsal. En esta segunda tarea acabamos aquí el movimiento. Debemos dar toda importancia a realizar el movimiento con las piernas extendidas.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchonetas.

– **Precaución:**

No dar impulso y colocar mal el cuello.

– **Errores frecuentes:**

No extender las piernas y realizar el ejercicio ladeándonos.

– **Puntos básicos:**

Glúteos, y zona lumbar y dorsal.

– **Observaciones:**

Tarea analítica de la voltereta hacia detrás.

Comentario personal:

RODAR HACÍA DETRÁS DESDE ALTURA.

– **Descripción:**

Al igual que en el ejercicio anterior pero ahora se realiza desde una altura y en este caso acabaremos el movimiento completo.

Apoyo glúteo y manos, ruedo extendiendo las piernas y se finaliza el movimiento.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchonetas grandes, bancos suecos y espalderas para elevar el ejercicio.

– **Precaución:**

Imprimir impulso y pasarnos.

– **Errores frecuentes:**

Dar impulso y que no nos de tiempo para extender las piernas.

– **Ayudas:**

En la cadera y hombros.

– **Puntos básicos:**

Las manos, glúteos y zona dorsal.

– **Observaciones:**

Puede tener cierto peligro porque no se controla la velocidad del movimiento.

Comentario personal:

voltereta hacia atrás PIERNAS EXTENDIDAS

– Descripción:

- Posición de pie.
- Flexionamos el tronco y caderas hacia detrás. Brazos extendidos ligeramente hacia detrás.
- Continuamos el movimiento de manos hacia el suelo y se apoyan manos y glúteos justo antes de abrir ligeramente la cadera.
- Iniciamos un giro hacia detrás manteniendo la cadera en esa posición y llevando las manos hacia detrás con las piernas extendidas.
- Se continúa el giro hasta apoyar manos a ambos lados de la cabeza, repulsión cuando el centro de gravedad pasa a la vertical.
- Terminamos en la posición de pie.

– Gráfico:

– Material:

Colchonetas.

– Precauciones:

Realizar correctamente las ayudas para no quedarnos a mitad del movimiento.

– Errores frecuentes:

- No ir con piernas extendidas.
- No realizar un apoyo correcto.
- Abrir el ángulo de cadera.
- No curvar la espalda para rodar.
- Caer de golpe.
- Flexión de piernas al inicio del movimiento.

– Puntos básicos:

Manos y glúteos.

– Ayudas:

En la cadera y hombro.

– Observaciones: Empezamos con la tarea e intentaremos realizar el movimiento completo realizándolo progresivamente para evitar fallos de precipitación.

Comentario personal:

SESIÓN 9

QUÍTAME LA COLA

– **Descripción:**

Cada alumno se pone una cuerda pillada con la cintura del pantalón, colgando por detrás. Cuando comienza el juego, deben tratar de quitarle el cordón al mayor número de compañeros posibles, evitando que, a su vez, se los quiten a ellos. Gana el que más cuerdas tenga colgando del pantalón.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Cuerdas.

– **Precauciones:**

No hacerse entre compañeros por quitarle la cuerda. En el juego apenas debe existir contacto físico.

– **Errores frecuentes:**

Es habitual que los niños se metan muy dentro de los pantalones las cuerdas para evitar que se las quiten fácilmente.

– **Puntos básicos:**

Aprender a mirar al mismo tiempo a los compañeros que tenemos cerca delante nuestro, como los que vienen por detrás.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Con este juego mejoramos el tiempo de reacción ante estímulos externos, provenientes de cualquier dirección.

Comentario personal:

ESTIRAMIENTOS

– **Descripción:**

Procedemos a estirar los miembros que más vamos a utilizar en la tarea principal del día. Realizamos rotaciones y extensiones de muñeca. Giros de brazos y antebrazos y rotaciones de cuello.

– **Gráfico:**

– **Material:**

– **Precauciones:**

Realizar los estiramientos lentamente para no provocar contracturas ni dolores en las articulaciones.

– **Errores frecuentes:**

No ejercer la suficiente tensión en los miembros estirados, perdiendo mucha eficacia la tarea.

– **Puntos básicos:**

Centrar la atención en los músculos que se estén trabajando en ese momento.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Se debe dar mucha importancia a esta tarea después de un ligero calentamiento general, antes de comenzar la tarea principal, y al finalizarla de nuevo, para eliminar la tensión en los músculos y dolores posteriores.

Comentario personal:

EL PILLA-PILLA DE LOS CANGREJOS

– **Descripción:**

Desde la posición de decúbito supino, apoyamos manos y pies para elevar el tronco y las piernas, y así desplazarnos por la sala. En esta posición, un par de compañeros deberán llegar a tocar a otro, para cambiar los roles. Los demás se irán desplazando para evitar ser tocados.

– **Gráfico:**

– **Material:**

– **Precauciones:**

No forzar las articulaciones para el desplazamiento.

– **Errores frecuentes:**

Descoordinar el movimiento de manos y pies para el desplazamiento y hacerlo poco efectivo.

– **Puntos básicos:**

Velocidad de desplazamiento lateral y lineal.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Se trata de un juego muy completo por el número de músculos solicitados y el nivel de coordinación exigido.

Comentario personal:

RUEDA LATERAL EN BANCO SUECO

– **Descripción:**

Se trata de una tarea previa a la realización de la rueda lateral en suelo. Puestos transversalmente al banco, avanzaremos con un paso, para después inclinar el cuerpo y enganchar primero la mano del pie que hemos avanzado al lado más cercano del banco, y después, la otra mano al lado más alejado, llevar las piernas

extendidas a la vertical, y caer al otro lado.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Bancos suecos.

– **Precauciones:**

Se debe prestar atención a realizar el agarre al banco con decisión y firmeza, y darse suficiente impulso para evitar caer sobre el banco.

– **Errores frecuentes:**

- No ir alineados.
- No llevar suficiente inercia.
- No llevar las caderas y las piernas a la vertical.

– **Puntos básicos:**

- Impulso.
- Agarre.
- Elevación de las piernas a la vertical.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Por el cambio de agarre, el cuerpo tiende a perder la verticalidad en el giro. De esta manera, el niño se acostumbra a realizar un gran esfuerzo por conseguir llevar las piernas a la vertical.

Comentario personal:

GIRO DE CADERA

– **Descripción:**

Divididos en grupos de 3, uno realizará la rueda lateral, mientras otro, colocado a un lado del ejecutante (el lado hacia el que dé la espalda mientras la realiza), aprovechará el momento en el que despega la segunda pierna para agarrarle de ambos lados de la cadera, y facilitarle el giro, y el tercero corregirá posibles errores.

– **Gráfico:**

– **Material:**

– **Precauciones:**

El ayudante debe estar atento de mantener la cara alejada para evitar ser golpeado por el que realiza la rueda.

– **Errores frecuentes:**

No ser lo suficientemente rápido para cogerle en el momento adecuado, y hacerlo cuando la ayuda ya no es necesaria.

– **Puntos básicos:**

Coger al ejecutante justo a la altura de las caderas para aprovechar el CDG y hacerlo en el momento en el que despega la segunda pierna.

– **Ayudas:**

Agarre cruzando las manos de ambos lados de la cadera, siguiendo el movimiento de la rueda.

– **Observaciones:**

Con este ejercicio facilitamos la interiorización del gesto del giro en el niño para que adquiriera confianza en sí mismo.

Comentario personal:

RUEDA LATERAL

– **Descripción:**

- De pie.
- Paso hacia delante y desplazamiento del peso. Brazos estirados.
- Balanza, bajan brazos y sube la pierna que no es de apoyo y se apoya la mano de la pierna de apoyo.
- Apoyo de la otra mano y elevación de la pierna de apoyo.
- Piernas abiertas y extendidas.
- Apoyo de la otra pierna y despegue de la 2ª mano.
- De pie, mirada hacia el lugar de donde venía.

– **Gráfico:**

– **Material:**

– **Precauciones:**

- Controlar el movimiento para no perder el equilibrio en la caída.
- Mantener la tensión en los brazos durante el apoyo.

– **Errores frecuentes:**

- Apoyo incorrecto.
- Piernas no pasan por la vertical.
- Posición inicial de lado.
- Piernas sin extender.
- No hacer el movimiento de balanza.
- No estirar los brazos.
- No seguir la trayectoria rectilínea.

– **Puntos básicos:**

- Impulso potente.
- Provocar el desequilibrio del cuerpo inclinándolo hacia delante.
- Buen apoyo de manos.
- Extensión de las piernas durante todo el ejercicio.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Comentario personal:

SESIÓN 10

PILLA–PILLA SIN ESPACIO

– **Descripción:**

El típico juego del pilla–pilla, en el que uno o varios jugadores deberán pillar al resto, pero unos compañeros irán avanzando en línea por la sala limitando el espacio de juego a la zona que quede delante de ellos.

– **Gráfico:**

– **Material:**

– **Precauciones:**

Al reducirse el espacio debe cuidarse no chocar con los otros compañeros.

– **Errores frecuentes:**

– **Puntos básicos:**

Velocidad de desplazamiento lateral y lineal.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Al ser el espacio más reducido de lo habitual, el niño debe esforzarse más en dominar su cuerpo y lo que le rodea, pues hay más posibilidades de contacto.

Comentario personal:

ESTIRAMIENTOS

– **Descripción:**

Procedemos a estirar los miembros que más vamos a utilizar en la tarea principal del día. Realizamos rotaciones y extensiones de muñeca. Giros de brazos y antebrazos y rotaciones de cuello.

– **Gráfico:**

– **Material:**

– **Precauciones:**

Realizar los estiramientos lentamente para no provocar contracturas ni dolores en las articulaciones.

– **Errores frecuentes:**

No ejercer la suficiente tensión en los miembros estirados, perdiendo mucha eficacia la tarea.

– **Puntos básicos:**

Centrar la atención en los músculos que se estén trabajando en ese momento.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Se debe dar mucha importancia a esta tarea después de un ligero calentamiento general, antes de comenzar la tarea principal, y al finalizarla de nuevo, para eliminar la tensión en los músculos y dolores posteriores.

Comentario personal:

AYUDAS DE LA RONDADA

– **Descripción:**

En grupos de 3, uno realiza la primera mitad del movimiento, hasta quedarse cabeza abajo, el segundo pone el brazo para que el primero apoye sus piernas y se mantenga en la posición, y un tercero que observa los posibles errores.

– **Gráfico:**

– **Material:**

– **Precauciones:**

El ayudante debe vigilar que el que hace la rondada no le golpee al acercarse con las piernas a su cuerpo.

– **Errores frecuentes:**

Desconfiar del gesto por el miedo a golpear al compañero, y por falta de impulso, no subir a la vertical.

– **Puntos básicos:**

Impulso y extensión de las piernas.

– **Ayudas:**

La ayuda se coloca a un metro de distancia a un lado, y cuando el compañero comienza la rondada, extiende el brazo para que las piernas del primero choquen contra él, y se mantenga erguido en equilibrio invertido.

– **Observaciones:**

Con este ejercicio el niño toma conciencia del gesto a realizar antes de caer al suelo con el movimiento de corbeta.

Comentario personal:

LA CORBETA

– **Descripción:**

Se realiza el equilibrio invertido de manos contra la pared o las espalderas. Desde esta posición, se flexionan las piernas para darse impulso mediante un golpe de pelvis (la corbeta), extendiendo las piernas e impulsándonos al mismo tiempo con las manos hacia arriba y hacia delante, cayendo alejados de la pared.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Espalderas.

– **Precauciones:**

- Mantener la tensión en los brazos durante la ligera flexión previa al impulso.
- Dar el golpe de corbeta con suficiente energía para no caer sobre nosotros mismos.

– **Errores frecuentes:**

- No flexionar las piernas.
- No impulsarse con los brazos.
- No dar el golpe de pelvis, sino dejarse caer.

– **Puntos básicos:**

- Flexión y posterior extensión de los brazos.
- Golpe de corbeta.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:** Con este ejercicio interiorizamos el movimiento de corbeta para poder aplicarlo después al movimiento global de la rondada.

Comentario personal:

RONDADA (MOVIMIENTO GLOBAL EN CARRERA)

– **Descripción:**

- En carrera con impulso.
- Balanza con apoyo de manos desplazando el CDG.
- Giro sobre el eje longitudinal.
- Impulsamos con las manos y descendemos con las piernas.

- La posición final no es fija, porque enlaza con otro movimiento.

– **Gráfico:**

– **Material:**

– **Precauciones:**

Apoyar bien las manos para no caer hacia la espalda.

– **Errores frecuentes:**

- No realizar el giro sobre el eje longitudinal.
- No llevar las piernas a la vertical.
- Mantener las piernas separadas durante todo el movimiento.
- No hacer el movimiento de corbata.

– **Ayudas:**

– **Puntos básicos:**

- Impulso inicial.
- Apoyo de manos.
- Juntar las piernas en la vertical.
- Movimiento de corbata.

– **Observaciones:** Se hicieron grupos de nivel y de errores, separándolos en función de en qué punto cometían los fallos. Los más avanzados trabajaron realizando el impulso de manos sobre el trampolín.

Comentario personal:

LA BALLESTA

– **Descripción:**

Realizar el movimiento de ballesta colgado de una de las barras de la espaldera. Se suben las piernas rectas hasta formar un ángulo recto con el tronco y, una vez en esa posición, se da un golpe de pelvis hacia delante y hacia arriba, provocando un balanceo del cuerpo, cayendo con las piernas flexionadas sobre la espaldera.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Espalderas.

– **Precauciones:**

Realizar al principio el ejercicio de forma suave para dominar el movimiento y así no sufrir golpes en la espalda.

– **Errores frecuentes:**

Dar el golpe de pelvis demasiado fuerte, descontrolando el gesto, y cayendo con demasiada potencia sobre las barras de la espaldera con la espalda.

– **Puntos básicos:**

El golpe de pelvis y llevar rápidamente las piernas flexionadas hacia atrás, para amortiguar con los pies.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Con esta tarea conseguimos que los alumnos focalicen su atención y esfuerzo en el movimiento de la pelvis y, así, aprendan a dar el golpe de cadera necesario para los ejercicios de giro hacia delante.

Comentario personal:

GOLPE DE PELVIS

– **Descripción:**

Sentados en el suelo, con la espalda pegada a la espaldera, y las manos agarradas a la última barra que se alcance con los brazos extendidos, dar un golpe de pelvis arqueando la espalda, y levantarse del suelo hasta la posición de pie.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Espalderas.

– **Precauciones:**

Agarrarse fuerte para no perder el equilibrio y golpearse contra la espaldera.

– **Errores frecuentes:**

No elevar con suficiente potencia la pelvis y no arquear bien la espalda en consecuencia, impidiendo que el cuerpo se levante del suelo.

– **Puntos básicos:**

La elevación de la pelvis y el arqueado de la espalda.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Con esta tarea se aísla el movimiento de la pelvis y el alumno es consciente de su utilidad y eficacia.

Comentario personal:

VOLTERETA PIERNAS EXTENDIDAS PLANO ELEVADO

– **Descripción:**

- Posición de cuclillas.
- Apoyo de manos.
- Giramos con las piernas extendidas.
- Cuando las piernas llegan a la vertical, movimiento de ballesta.
- Caemos en salto al suelo con las piernas extendidas.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchonetas gruesas.

– **Precauciones:**

Medir la distancia con el borde de la colchoneta para no quedarnos cortos y caer al suelo antes del golpe de ballesta.

– **Errores frecuentes:**

No coordinar el movimiento de ballesta en el momento adecuado.

– **Puntos básicos:**

- Impulso.
- Piernas extendidas.
- Movimiento de ballesta.

– **Ayudas:**

Las ayudas se colocarán en las lumbares y los hombros.

– **Observaciones:** Con este ejercicio se mejora la conciencia del gesto de ballesta.

Comentario personal:

PALOMA DE CABEZA

– **Descripción:**

- En plano elevado.
- Cuclillas, piernas juntas y extendidas.
- Impulsamos: 1º piernas, 2º caderas, 3º manos, hacia arriba y hacia delante.
- Tras el movimiento de ballesta, caemos con las piernas extendidas y juntas.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchonetas gruesas.

– **Precauciones:**

- Impulsarse con potencia para que el salto no quede corto.
- El impulso puede no ser suficientemente hacia delante y de esa forma nos golpearíamos en la cabeza, la nuca o la espalda.
- Caer controlando las piernas, para ofrecer una buena amortiguación.

– **Errores frecuentes:**

- Impulso débil.
- Piernas dobladas.
- Impulso hacia arriba.
- Ausencia del movimiento de ballesta.
- Piernas descontroladas en la caída.

– **Puntos básicos:**

- Impulso.
- Apoyo.
- Movimiento de ballesta.
- Caída.

– **Ayudas:** Las ayudas se pondrán en las lumbares y los hombros para ayudar a girar.

– **Observaciones:** Al realizarse en alto, resulta muy fácil para el alumno perder el miedo al giro y la caída posterior al impulso.

Comentario personal:

SESIÓN 11

TULA ENVENENADA

– **Descripción:**

Juego del estilo tulipán, en el que varios compañeros llevan una pelota en la mano apoyada contra la cabeza, y deben perseguir a los demás y conseguir darles con la pelota. Para salvarse de ser dado, hay que decir tuli, pararse en seco y abrir brazos y piernas, y permanecer en esa posición hasta que otro compañero pase por entre las piernas.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Pelotas

– **Precauciones:**

No golpear demasiado fuerte al compañero perseguido.

– **Errores frecuentes:**

Al verse acorralado, decir tuli y olvidarse de separar brazos y piernas.

– **Puntos básicos:**

Coordinación refleja para cambiar la postura de carrera a estática con brazos y piernas separadas.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Como cualquier ejercicio que suponga correr, es muy positivo para poner en funcionamiento el metabolismo y adaptarlo a una actividad física más intensa.

Comentario personal:

LA BALLESTA

– **Descripción:**

Realizar el movimiento de ballesta colgado de una de las barras de la espaldera. Se suben las piernas rectas hasta formar un ángulo recto con el tronco y, una vez en esa posición, se da un golpe de pelvis hacia delante y hacia arriba, provocando un balanceo del cuerpo, cayendo con las piernas flexionadas sobre la espaldera.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Espalderas.

– **Precauciones:**

Realizar al principio el ejercicio de forma suave para dominar el movimiento y así no sufrir golpes en la espalda.

– **Errores frecuentes:**

Dar el golpe de pelvis demasiado fuerte, descontrolando el gesto, y cayendo con demasiada potencia sobre las barras de la espaldera con la espalda.

– **Puntos básicos:**

El golpe de pelvis y llevar rápidamente las piernas flexionadas hacia atrás, para amortiguar con los pies.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Con esta tarea conseguimos que los alumnos focalicen su atención y esfuerzo en el movimiento de la pelvis y, así, aprendan a dar el golpe de cadera necesario para los ejercicios de giro hacia delante.

Comentario personal:

GOLPE DE PELVIS

– Descripción:

Sentados en el suelo, con la espalda pegada a la espaldera, y las manos agarradas a la última barra que se alcance con los brazos extendidos, dar un golpe de pelvis arqueando la espalda, y levantarse del suelo hasta la posición de pie.

– Gráfico:

– Material:

Espalderas.

– Precauciones:

Agarrarse fuerte para no perder el equilibrio y golpearse contra la espaldera.

– Errores frecuentes:

No elevar con suficiente potencia la pelvis y no arquear bien la espalda en consecuencia, impidiendo que el cuerpo se levante del suelo.

– Puntos básicos:

La elevación de la pelvis y el arqueado de la espalda.

– Ayudas:

– Observaciones:

Con esta tarea se aísla el movimiento de la pelvis y el alumno es consciente de su utilidad y eficacia.

Comentario personal:

LA PALOMA TRAS PINO CON APOYO DE CABEZA

– Descripción:

- Movimientos de pino con apoyo de cabeza empezando con las piernas extendidas.
- Aprovechamos la inercia de la elevación de piernas para impulsarnos hacia delante, dando un golpe de pelvis al llegar a la vertical, a la vez que nos impulsamos con los brazos hacia delante y hacia arriba.
- Caemos con las piernas rectas y juntas.

– Gráfico:

– Material:

Colchonetas gruesas y plinto.

– Precauciones:

Tomar conciencia de realizar el impulso hacia delante y hacia arriba, y no sólo hacia arriba.

– **Errores frecuentes:**

- No llevar suficiente impulso en la elevación de las piernas.
- No dar el golpe de pelvis o darlo tarde.
- Realizar el impulso de brazos hacia arriba.

– **Puntos básicos:**

El impulso de piernas, el movimiento de ballesta y el impulso de brazos.

– **Ayudas:**

Se colocarán dos personas de pie en el suelo, una a cada lado del ejecutante. Las manos se pondrán a la altura de los hombros y las lumbares en el momento que se inclina hacia el suelo para ayudarle a la rotación.

– **Observaciones:** Es fundamental que los ayudantes estén muy atentos porque a veces hay que evitar que el ejecutante se golpee con su espalda en el borde del lugar donde realiza el ejercicio.

Comentario personal:

AMAGO DE LA PALOMA

– **Descripción:** Hacer el pino con más potencia de la habitual contra una colchoneta gruesa que se encuentra apoyada contra la pared. Aprovechar el rebote que proporciona la colchoneta para volver a la posición inicial.

– **Gráfico:**

– **Material:**

Colchoneta gruesa.

– **Precauciones:**

Prestar atención a la posición de los brazos para que no cedan tras el golpe con la colchoneta.

– **Errores frecuentes:**

No colocar las manos cerca de la colchoneta, por lo que al llegar a chocar contra esta, el ángulo está demasiado inclinado y los codos ceden, cayendo de cabeza contra el suelo.

– **Puntos básicos:**

Colocación de las manos correcta y un impulso fuerte.

– **Ayudas:**

– **Observaciones:**

Con esta tarea el alumno se acostumbra a darse un impulso mayor, necesario para poder realizar posteriormente el giro completo hacia delante.

Comentario personal:

LA PALOMA

– Descripción:

Sobre dos colchonetas gruesas, nos impulsamos de la misma manera que haciendo el pino, pero con más potencia, para poder pasar la vertical con suficiente energía para llegar a caer en vertical al suelo.

– Gráfico:

– Material:

Colchonetas gruesas.

– Precauciones:

Darse suficiente impulso para no quedarse en la vertical e, intentando dar la vuelta, no caigamos de espaldas al suelo.

– Errores frecuentes:

- No darse suficiente impulso.
- No llevar las piernas extendidas durante la ejecución del ejercicio.
- No hacer la ballesta.

– Puntos básicos: El impulso de piernas y el de brazos, el movimiento de ballesta y la extensión de las piernas.

– Ayudas:

Se colocarán dos personas de pie en el suelo, una a cada lado del ejecutante, y otras dos personas de frente, ligeramente adelantadas para frenarle en un posible desequilibrio. Las manos se pondrán a la altura de los hombros y las lumbares en el momento que se inclina hacia el suelo para ayudarle a la rotación.

– Observaciones:

Comentario personal: