

EŞKUBALOIA LEIOA

DIVERSIÓN, DEPORTE Y SALUD

AZAROAK IGANDEA 15 DOMINGO NOVIEMBRE

GRUPO 4-6 AÑOS

Calentamiento

1. **Todos los niños y niñas se mueven por la sala libremente.** A la señal, tienen que agruparse en grupos, según el número que se diga en alto. Por ejemplo, si decimos en alto 4, tienen que juntarse en grupos de 4. Intentar que los números que digamos sean múltiplos del número de niños/as que hay.
 - a. En vez de números, decimos en alto letras. Tienen que juntarse y tumbados/as en el suelo tienen que representar la letra.

Fase principal

2. **Puestos en grupos de 4. Nos ponemos en círculo de la mano.** Metemos dos pelotas en el círculo. La idea es pegar a las pelotas con el pie sin que se nos salga del círculo. (Podemos variar el tamaño de las pelotas que utilizamos)
 - a. El círculo anda por la sala y además intenta que no se salgan las pelotas entre las piernas.
 - b. Un círculo tiene que intentar pillar a otro antes de que lleguen al final de la sala, saliendo cada uno desde las esquinas.
3. **Nos ponemos en parejas.** Cada pareja con una pelota y un cono (u otros materiales que se puedan lanzar) Separamos las parejas aproximadamente 4-5 metros. Uno lanza la pelota hasta tirar el cono al suelo y el que está en el cono se dedica a devolvérsela. Cuando tira el cono al suelo se cambian los papeles. ¿Cuántos lanzamientos necesitamos para tirar el cono?
 - a. Cambiar de parejas, para que compitan contra diferentes compañeros/as.
 - b. Variar la distancia de lanzamiento.
 - c. Meter saltos, giros....
4. **Pulso gitano de la mano por parejas** (Este pulso es el que se agarran de la mano derecha, ponen un pie junto al otro y deben intentar desequilibrar a la otra persona, de tal forma que acabe moviendo el pie que tiene de apoyo).
 - a. Cada uno además con una pelota en la otra mano que tiene agarrada con fuerza y que no se le puede caer al suelo.
 - b. Hacemos que las parejas roten y que se enfrenten unos con otros.
 - c. Mismo ejercicio en tríos.
5. **Cada pareja con un banco sueco y un globo.** Jugamos a fútbol tenis haciendo que pase la pelota por encima del banco, o si no tenemos banco ponemos alguna marca por la que tienen que pasar la pelota. Prohibido utilizar las manos. La consigna es que golpeen el globo con suavidad. Rotamos también las parejas
 - a. Mismo ejercicio, de rodillas y con la mano, deben golpear la pelota antes del segundo bote. Si no tenemos bancos utilizamos conos.

EŞKUBALOIA LEIOA

DIVERSIÓN, DEPORTE Y SALUD

6. **Nos ponemos en grupos de tres.** Cada grupo está en un extremo de la sala y debemos hacer como mínimo tres grupos para poder jugar. Consiste en llevar entre los tres, con pases, la pelota hasta el extremo contrario de la sala dando el relevo con el otro grupo que está esperando. Después me quedo en el lado para esperar.
7. **En parejas con 4 pelotas** (Si son de tamaño tenis mejor). Debemos transportar entre los dos cada pelota de un lado al otro de la sala con diferentes partes del cuerpo. (Con la cabeza, con el culo, con la espalda, con los muslos...dejarla en el lado contrario y volver corriendo para coger otra pelota y volver a empezar hasta que finalizamos todas. Es obligación del monitor/a meter diferentes variables y cambiar continuamente de grupos y parejas.
8. **Juego de Cara y cruz.** Hacemos dos equipos y nos ponemos espalda con espalda un equipo contra el otro con una separación de un metro entre ellos. Si decimos cara el equipo que le corresponde corre a tocar la pared que tiene en frente y viceversa si decimos cruz. El equipo contrario tiene que pillarles antes de que lo consigan.
 - a. Variar las salidas: Rodillas, cuclillas, saltando, de espaldas, boca abajo, boca arriba...
9. **Nos ponemos en grupos de 4.** Jugamos al juego de vela (Dos en medio y dos lanzan desde las esquinas. Si me dan con el balón me la quedo. Convirtiéndome en lanzadora)
 - a. Juego del campo quemado, en dos grupos de 5-6 personas.

Partidos de Competición

Partidos en 3 campos. Metemos la norma de los pasos. Corregimos solamente los pasos. ¿Cuántos? Pues los que consideremos excesivos

