

EŞKUBALOIA LEIOA

DIVERSIÓN, DEPORTE Y SALUD

AZAROAK 8 IGANDEA/DOMINGO 8 NOVIEMBRE

GRUPO 4-6 AÑOS

Calentamiento

- Cada persona coge una pelota, y debe llevarla al otro lado de la sala con la planta del pie. Moviéndola muy poco a poco y saltando sobre la otra pierna para avanzar.
 - ✚ Lo hacemos en grupos de tres. En forma de relevos.
 - La pelota en los pies.
 - La pelota en los pies, tienen que ir dando saltos.
 - La pelota en las rodillas, tienen que ir de espaldas.
 - La pelota entre hombro y cabeza. Tienen que ir en parejas de la mano, cada una con una pelota. Lo hacemos en grupos de 6. relevos.
 - Mismo, pero deben llevar la pelota con la cabeza entre las dos.

Parte principal

1. **Nos ponemos en grupos de cuatro** puestos a su vez en forma de relevos (2 a cada lado). En medio de las filas ponemos picas de pie. De cada fila salen dos personas botando en zigzag a través de las picas hasta llegar a la fila de enfrente. Tienen que tener cuidado para no chocarse en el medio.
 - a. Mismo tipo de ejercicio pero hacemos grupos de 5. 3 a un lado y 2 al otro. Tienen una pelota por grupo. Pase de pelota y voy a la fila que paso haciendo zigzag entre las picas que hay.
2. **Un trío agarrados de la mano haciendo un círculo.** Un equipo se la queda y tiene que pillar al resto que se escapan por parejas de la mano por toda la sala. Para hacerlo tiene que pillar dando con la pelota. Es importante incidir en que la pelota no se lanza, siempre está en la mano.
 - a. Mismo ejercicio, pero se la quedan dos personas con una pelota en cada mano. Los que se escapan si que están por parejas. Los que pillan tienen que intentar pillar al resto con la pelota adaptada, pero para moverse, tienen que ir dando saltos a la pati coja.
 - b. Mismo ejercicio pero los que pillan tienen una pelota entre las piernas. Los que se escapan siguen de la mano con su pareja.
 - c. Todos en parejas, llevan una pelota con la cabeza, sin poder usar las manos para nada, los que pillan también llevan una pelota en la cabeza. Al que pillen o se caiga la pelota se la quedan.
3. **Grupos de tres.** Dos de ellos con los ojos cerrados cogidos por los hombros. El otro debe guiarles por la sala sin que se choque con el resto. Los "ciegos" deben dar pasitos cortos, y el "guía" debe llevarles a un punto concreto.
 - a. Ahora van a ser ciegos y cojos. Atamos una cuerda a los pies de cada uno/a. Por lo que deben moverse en pasitos cortos y ciegos. El guía debe velar por ellos.
4. **Carrera llevando una pelota en los brazos** pero sin agarrarla con las manos. Ida y vuelta en relevos. Dos en un lado y otro en el otro.
5. **Conseguir llevar un globo entre los tres sin que se caiga al suelo.** Debemos correr todo lo que podamos. ¿Qué equipo acaba antes el recorrido?. El globo siempre debe ir por el aire. Si se cae al suelo de
6. **Jugamos a robarnos el peto del culo en el trío.** (Cambiamos de trío continuamente). Si robamos alguno, lo tiramos al suelo para que se siga jugando.
 - a. Lo hacemos entre todos/as al mismo tiempo.
 - b. Le damos una pelota a cada persona. Solamente pueden robar el peto con la mano que les queda libre.
7. **Juego Africano: Campo libre.**
 - a. Parecido al campo quemado, misma organización. Hacemos grupos de 4 personas. 3 en cada campo y un capitán por equipo. La diferencia respecto al campo quemado es que siempre que den a alguien del medio siempre cambia con la persona de su equipo que esté en el fondo. De tal forma que siempre hay 3 jugando de cada equipo. Gana el equipo que más puntos consiga en 2 minutos. 2 equipos juegan y otro observa el juego.

Vuelta a la calma (recuperar la frecuencia respiratoria)

- Respiraciones y relajación tumbados/as en colchonetas, con cada respiración abrimos y cerramos los brazos, cuando cojo aire cierro los brazos y me abrazo, cuando suelto el aire los abro y me estiro. Les decimos que se fijen en como cogen el aire, que solo se centren en las respiraciones.