



**SPORTY
& HEALTHY**



ZOO

Tema: Clases de Física General



Objetivos de las clases:

General: ejercicios que mejoran la condición física general, desarrollan habilidades de salto, aprenden varios tipos de saltos.

Operacional (detallado). El niño:

- fortalece los músculos de las piernas y la cintura escapular;
- mejora la condición física general del cuerpo;
- practica la fuerza y la capacidad de salto;
- aprende el movimiento de alejarse-paso-cerrar, arrastrándose hacia atrás.

Métodos: imitación estricta basada en tareas, verbal (explicación, demostración), ejercicios prácticos.

Formas de trabajo: individual y grupal.

Material didáctico: marcadores/conos, fideos para piscina, pelotas o globos pequeños y grandes, aros de hula.

Duración: 30 minutos

Desarrollo de las clases:

Saludo – recordatorio de normas de seguridad e información sobre la temática de las actividades.

Calentamiento

1. "Etiqueta de camello"

El maestro o un niño seleccionado es el 'etiqueta' en este juego, tratando de atrapar a otros niños. La persona que es tocada queda encantada y debe imitar la posición de un camello, es decir, un soporte frontal con las caderas levantadas. Para desencantarse, otro niño debe pasar por debajo, es decir, por debajo del vientre de nuestro camello.

El juego enfatiza el aspecto de la cooperación, es decir, la ayuda mutua. Es más fácil hacer esto cuando todos los niños están encantados en camellos, lo que significa que nadie puede moverse.

Ejercicio principal

2. "Canguros"

La tarea de los niños es mover una pelota de un aro de hula a otro. Sin embargo, la pelota no se puede sujetar con las manos y el movimiento se realiza únicamente saltando como un canguro.

En una versión más difícil, dividimos a los niños en dos equipos y designamos una "base" para cada equipo (pueden ser aros de hula o fajas). Tiramos todas las bolas por el medio. La tarea de los niños es recoger tantas pelotas como sea posible en su base, manteniendo la regla de que deben poner la pelota entre sus rodillas y saltar a la base, solo así podrán agarrar la pelota con las manos y meterla en la base. . En grupos de mayor edad, se puede permitir apretar más pelotas entre las rodillas (por supuesto, esto depende del tamaño de las pelotas disponibles).

3. "Carreras de monos"

Practicamos el movimiento de paso cercano, es decir, correr como monos.

En los grupos más pequeños, los niños corren por toda la sala individualmente, en parejas o en grupos de tres.

En los grupos mayores, alineamos a los niños, y en una versión más difícil, en 2 o 3 filas en la línea de salida (por lo tanto, se dividen en equipos). En la primera competición, la tarea de los niños es moverse saltando hasta un hula-hoop situado a unos 3-4 m del inicio de la fila. Regresa corriendo, choca esos cinco con la siguiente persona y muévete hasta el final de la fila. Esta "minicarrera" continúa hasta que la primera persona vuelve a situarse al principio de la fila. En la siguiente ronda, debes correr hacia el hula-hoop, hacer 5 saltos, regresar corriendo, chocar los cinco con la siguiente persona y pasar al final de la fila. En la última ronda, los niños corren "paso de mono" hacia el hula-hoop, lo rodean y regresan todavía moviéndose con el movimiento de cerrar el paso, chocan los cinco con la siguiente persona y van al final de la fila.

4. "Caza de lagartos"

El instructor se sitúa detrás de dos niños y les pide que se pongan de pie con las piernas separadas. Explica que en un momento soltará lagartos (pelotas blandas) entre sus piernas, y su tarea será atraparlos lo más rápido posible con las manos y regresar. En la siguiente ronda, la tarea de los niños es saltar sobre la pelota rodante y luego traerla. En el último, corre, adelántate a la pelota y colócate con las piernas separadas para que vuelva a rodar bajo las piernas del niño.

TENGA EN CUENTA: en este juego, es particularmente importante asegurar el espacio frente a los niños.

5. "Charadas de animales"

Al final, tiempo de estiramientos. Usaremos charadas para esto. La tarea de cada niño es mostrar de alguna forma característica el animal que elige. Los demás niños intentan imitar los movimientos mostrados y, al mismo tiempo, adivinan de qué animal se trata.

