

SESIÓN: VELOCIDAD DE REACCIÓN

CICLO: 2º Y 3º

OBJETIVOS

- Desarrollo de la velocidad de reacción y desplazamiento mediante juegos de equipo.

MATERIALES

- Balones.
- Pañuelos.

PARTE INICIAL

- Andar por la pista.
- Correr despacio, adelante, atrás, lateralmente (I/D).
- Correr levantando las rodillas hasta el pecho.
- Correr levantando talones hasta golpear los glúteos.
- Saltar pies juntos adelante, atrás, lateralmente.
- Saltar a la pata coja, cambiando de piernas adelante, atrás.
- Con las manos en las rodillas, llevarlas adelante, atrás.
- Abductores: manos a la cadera y flexión alternativa de rodilla. Levantar lateralmente la pierna.
- Flexión de tronco adelante, atrás, lateral y circular.
- Circunducción de brazos (molino) adelante y atrás.
- Empujamos a un compañero con los hombros.
- Cuello: movimiento circular.
- Muñecas y tobillos adelante, atrás y circular.

PARTE PRINCIPAL

- **Equipos de 6 alumnos**, tras una línea de salida. A la señal salen los número uno. En el momento que cruzan la línea de llegada levantan el brazo y sale el número dos, y así sucesivamente. Gana el equipo que primero pasen todos sus componentes la línea de llegada.
- **Mismos equipos**. Dispuestos en las líneas del campo de fútbol, con las mismas distancias (recortamos un poco el largo de la pista); al ser nombrado el número de un jugador, éste debe dar la vuelta, saliendo y corriendo lo más rápido posible, entrar por su sitio y tocar el balón. El primero se lleva un punto para su equipo.
- **Mismos equipos**. A la señal, los números uno salen y corren lo más rápido posible, hasta la llegada y toman el pañuelo situado frente a su equipo. El primero en tomar su pañuelo se lleva un punto para su equipo. Los números se irán diciendo arbitrariamente.
- **Dos filas**, colocados por parejas y de espaldas. El profesor cuenta una historia en la cual va intercalando las palabras verde y rojo. Si la palabra verde es pronunciada, el equipo "A" debe escaparse y cada jugador de "B" debe tocar a su pareja antes de que franquee la línea marcada y al revés si pronunciamos la palabra rojo. Cada niño que toque a su adversario antes de la línea se lleva un punto para su equipo.

- **JUEGO: “EL MAREMOTO”.** Todos libres por el espacio. Las cuatro esquinas corresponden a una zona determinada: mar, barco, playa, tierra. Se nombra una de estas zonas y deben ir allí lo antes posible. A la voz de “maremoto” deben acudir a una zona segura, playa o tierra, para no ahogarse.
- **¡A TENER EN CUENTA!** En el desarrollo de esta parte principal el estado físico de los alumnos, no agotarles. Para ello, si observamos que están cansados suprimiremos alguna actividad, y bien caminaremos recuperándose o haremos **el juego de los colores:** 4 filas de alumnos, a cada fila la asignamos un color. Todos de pie de frente al profesor, el color que diga éste, la fila correspondiente se agachará. Los alumnos que se equivoquen quedan eliminados. Gana la fila que aguante más.

VUELTA A LA CALMA

- Sentados por parejas, uno frente a otro, con piernas abiertas, cogerse las manos y tirar suavemente del compañero alternando. 10 veces.
- Igual pero con piernas juntas.
- Respirar profundamente y expulsar el aire, a la vez que caminamos.