

6 A 8 AÑOS

ENTRADAS EN CALOR

- Carreras libremente con cambios de dirección aprovechando todo el espacio posible.
 - A la orden "cuchillas" y sigo.
 - Ídem, pero detenerse sobre un pie.
 - Ídem, pero saltando como ranas.
 - Ídem, hacemos cuadrupedia.
 - ¿Ahora qué podemos hacer?
 - ¿Pueden correr agachaditos?
 - Saltemos en el lugar
 - Caminamos en puntas de pie (sin hacer ruido)
 - A la orden saltitos en el lugar
 - Corremos lejos del profesor y luego cerca.
 - Correr en un espacio pequeño sin molestarse con los compañeros.
 - Correr ocupando la mitad del lugar y dejando la otra vacía. Cambiar de mitad.
 - Corriendo por todos lados, a la señal del profesor todos deben correr bien cerca de "Juancito" sin tocarlo.
 - En una mitad del lugar caminamos, en la otra corremos.
 - En una mitad corremos con pasos largos y en la otra corremos con pasos cortos.
 - Correr dibujando curvas
 - Cuando encuentren una línea recta deben detenerse y caminar un poco sobre ellas. Luego vuelvan a correr en curvas.
 - Caminamos libremente por el lugar, siguiendo el ritmo.
 - Ahora con el borde externo del pie.
 - Corremos en círculos.
 - Para el otro lado.
 - En parejas, uno de los compañeros debe estar siempre al mismo lado del otro y seguirlo como su sombra (correr, saltar, etc.).
 - Un grupo de 8 a 12 participantes forman una hilera agarrándose por la cadera. El primero trata de tocar al último.

- La oruga que se defiende: la misma colocación que el ejercicio anterior, el primero de la hilera defiende al último contra un atacante.
- Corremos por todos lados, y al escuchar el silbato, cuando me cruzo con una chica le toco los tobillos y cuando me cruzo con un chico le toco la cabeza.
- La mitad de los nenes son puentes y la mitad son túneles. Van corriendo y cuando el profe dice :

Túneles: Los que son túneles abren las piernas y los demás pasan por abajo.

Puentes: Los puentes se hacen bolita y los demás deben saltarlos.

Variantes: Cuando el profe dice puentes y túneles, los nenes tienen que juntarse y puente y un túnel y cuando lo dice por segunda vez, igual y con otros compañeros.

IMAGINAMOS LA PLAYA

- Ahora estamos en una playa:...jugamos una carrera en la arena cerca de la orilla.
- Ahora en lo blando.
- Cuadrupedia en la arena.
- Ahora saltamos las olas. !! ¡¡Bien alto pero caemos levantando los brazos!!
- Estamos en un bote. Rememos hasta la orilla.
- Ahora hacemos una ronda alrededor del fogón y salticamos.
- Galopamos
- Soplemos bien fuerte para apagar el fuego.
- Cuidado hay mucho viento que nos empujó.
- Caminemos en contra del viento.

AVIONCITOS

Los nenes juegan a que son avioncitos pero van a ir de la mano con otro avioncito (un compañero) y van a correr por todo el patio como si volaran.

- Cuando el profesor hace sonar el silbato una vez, los avioncitos tienen que separarse y volar solos y cuando el silbato suena dos veces, los avioncitos se buscan y saltan de frente chocando las manos.

- Vuelve a sonar el silbato una vez y se separan y cuando suena dos veces chocan con los hombros después de saltar. Y después con el otro hombro.
- Después cuando se tienen que juntar otra vez, saltan enfrentados chocándose las palmas pero empujándose en el aire.
- Siguen volando y cuando suena el silbato deben tirar del brazo de su compañero avioncito (que están agarrados por el antebrazo para mayor seguridad)
- Los avioncitos siguen volando y cuando dicen el nombre de un compañero que forma otro avioncito, éstos deben levantar sus brazos para dejarlos pasar.
- Cuando suena el silbato, los avioncitos deben aterrizar y levantarse
- Cuando suena el silbato, los avioncitos deben aterrizar y levantarse sin apoyar las manos
- Cuando suena el silbato, los avioncitos deben aterrizar y levantarse con una pierna solamente.
- Los avioncitos aterrizan y se sueltan las manos, se ponen boca abajo y uno de los avioncitos pasa por arriba del otro (sobre las espaldas) girando hasta llegar al piso otra vez. Y después al revés.