

DESPLAZAMIENTO

- Colóquense en 6 hileras detrás de la línea final, para salir por grupos y correr sin molestarte. Ubiquen un pie delante y el otro atrás, hamáquense hacia delante y atrás y salgan rápido cuando lo deseen.
- ¿Pueden salir rápido, disminuir la velocidad al llegar a la mitad del patio y volver a acelerar hasta el final?
- Partan lento y aumenten progresivamente la velocidad hasta llegar muy rápido al final del patio.
- Acostados (decúbito dorsal primero y decúbito ventral después), salgan a gran velocidad cuando escuchen la señal.
- En cuadrupedia alta, ¿pueden hamacarse hacia delante y hacia atrás?
- Desde la posición anterior, coloquen un pie delante y el otro atrás y cambien alternadamente uno con otro sin despegar las manos del piso.
- Ubíquense en posición de banco, apoyando las manos y las rodillas tras la línea. Cuando escuchen la señal, levántense y corran rápido hacia el final del patio.
- Coloquen el pie hábil retrasado y el otro un poquito más adelante, con apoyo de las manos, ¿pueden elevar la cadera y bajarla varias veces sin extender totalmente las piernas?
- En posición de partida, cuando digo “uno”, coloquen la rodilla de la pierna retrasada en el suelo, “dos”, eleven la cadera, echando los hombros hacia delante y “tres”, partan a toda velocidad.
- Colóquense en posición de partida, sosteniendo una bolsita en la mano de la pierna adelantada. En el momento de partir, levanten rápido ese brazo lanzando la bolsita hacia arriba y sigan corriendo.
- Con latas y botellas distribuidas por el patio, intenten desplazarse entre los objetos sin tocarlos.
- Nos desplazamos entre los objetos. Si tiramos alguno lo levantamos y como prenda nos debemos quedar inmóviles durante 10 segundos.
- ¿Quién puede desplazarse de espaldas, sin voltear ningún objeto?
- Colóquense tras la línea final del patio y a la orden traten de llegar al otro extremo a la mayor velocidad posible, pero sin saltar los objetos.
- Con una hilera de conos, avancen hasta el final y vuelven realizando galope lateral.
- Lo mismo pero avanzando y retrocediendo en zigzag.
- En dúos o tríos corran a media velocidad y vayan cambiando de posición de modo tal que el último se adelante para ser el primero y así sucesivamente en forma continuada.
- En parejas, uno adelante y otro atrás, el que está atrás pica para ponerse a un costado del compañero adelantado, frena y hace lo mismo hacia el otro costado. Así hasta llegar al final.
- Corremos de a tres, en hileras, y el último corre hacia delante de todo. Así lo hacen todos hasta llegar a final. Ahora el que corre hacia adelante debe hacerlo en zigzag entre los compañeros. (puede hacerse de más de tres)