

## **DESPLAZAMIENTO:**

*Tratemos de mejorar la forma de correr, ¿les parece?*

- ¿Pueden correr libremente pero variando la velocidad? Pasar de lento a rápido y nuevamente a lento sin brusquedad.
- Corremos hacia delante, elevando un poco las rodillas y al llegar a la línea frenamos y corremos hacia atrás; nos detenemos nuevamente y volvemos hacia delante, varias veces.
- Cuando corren, deben mantener siempre los brazos flexionados en los codos. Pensando en ello ¿Pueden correr a un mismo ritmo por todo el patio?
- Ahora, pensemos en correr muy liviano, tocando poco el suelo. ¿Cómo se hace?, con pasos largos y en puntas de pie, siempre al mismo ritmo.

*He trazado en el suelo líneas paralelas cada 8 metros: una celeste, una roja y una verde.*

*El color celeste indica velocidad lenta, el rojo velocidad máxima, el verde velocidad media.*

*Saldrán los grupos en fila y tratarán de realizar las tareas que les indicare.*

- Corran hasta el otro extremo del patio cambiando la velocidad, según lo que indica la línea a la cual se acercan. Esto deben respetarlo siempre.
- Corran hasta la primera línea, retrocedan corriendo y de espaldas hasta la de partida, corran hasta la segunda y retrocedan hasta la primera, y así sucesivamente hasta llegar al final.
- Corran dos líneas hacia delante, una hacia atrás, y así hasta llegar al final.
- Corran hasta la línea, giren y vuelvan hasta la primera; giren y corran hasta la tercera y así sucesivamente, hasta llegar al final.
- Utilizaremos las mismas líneas, pero ahora las recorreremos por encima, uno detrás del otro, según la velocidad que indican, hasta llegar hasta el otro extremo. En las líneas laterales se trota lateralmente.

*Veremos ahora algunas actividades para desarrollar la reacción ante distintas señales a las que deben responderse instantáneamente. Primero utilizaremos señales sonoras.*

- Corran libremente por todo el patio y al ¡YA!, Reúnanse con un compañero.
- Siéntense en el suelo espalda con espalda con el compañero. Yo relatara una breve historia y cuando escuchen la palabra “¡Cacerola!” deben levantarse, correr a tocar la línea más alejada de ustedes y volver a sentarse en el mismo lugar ¿Qué pareja lo hace más rápido?
- Todas las parejas se colocan detrás de la línea final, sentados enfrentados. Cuando escuchen: “¡Ahora!” deben levantarse y correr hasta la línea media del patio. ¿Quién gana de los dos?. Cambien luego.
- Siéntense ahora uno al lado del otro, de espaldas hacia el medio del patio; les iré diciendo distintas operaciones, por ejemplo:  $3 \times 3$ ;  $5 + 7 - 2$ , etc. Cuando el resultado sea 12, deben levantarse y correr hasta el medio. ¿Quién calcula más rápido y corre también más rápido?
- Le asignamos un número a cada línea del patio: 1 y 2, a las líneas del fondo; 3 y 4 a las líneas laterales y 5, a la línea del medio. Formen cuatro grupos y colóquense sobre la línea 1; los llamaremos A, B, C y D. Deben estar muy atentos y responder muy rápido a lo que indico. Por ejemplo: ¡A-2-4!, el grupo A debe correr primero a pisar la línea 2 y de allí pararse sobre la línea 4, o puede ser ¡C-5-4-1!, el grupo C corre a pisar la línea 5, de ahí se dirige a la línea 4 y regresa a la línea 1.

*Ahora deberán agudizar la vista, pues utilizaremos señales visuales.*

- Cada uno con su compañero, y siempre en la misma dirección, caminen uno al lado del otro. Cuando baje mi mano, deben correr velozmente, tratando de ganarle al otro. Deténganse antes de llegar al fondo.
- Partiendo del fondo, uno de los dos comanda. Caminen y el que dirige la tarea arranca rápido, frena, camina, etc.; el compañero debe seguirlo siempre al lado. No se puede correr hacia atrás.
- Ahora cambien.
- Salgan caminando, vigilándose de reojo, pues cualquiera de los dos intentara sorprender al compañero, partiendo rápido para llegar primero a la línea final.
- Parecido al anterior, pero uno camina de espaldas un poco adelante del compañero y es el que se dará vuelta bruscamente, tratando de sorprender con su pique y llegar primero a la línea final.
- Formar tres grupos: rojo, verde, azul, ubicados uno al lado del otro tras la línea de partida. En mis manos tengo tres bolsitas con esos colores. Cuando deje caer la que corresponde al grupo, ese sale rápidamente ¿Quién es el más veloz de cada grupo?

*Por último utilizaremos señales táctiles para reaccionar.*

- Cada uno con su compañero tras la línea de partida, uno adelante y el otro detrás. Este debe tocar el hombro del compañero y ambos corran hasta la línea media. Allí se dan vuelta y cambian posiciones.
- El de adelante se deja caer hacia atrás, rígido; el compañero lo sostiene y empujando suave lo vuelve a la posición de pie. Cuando desea lo empujara fuerte hacia delante y ambos partirán rápidamente.

### **Desplazamientos laterales:**

- ¿Quién puede galopar de costado, primero hacia un lado y luego hacia el otro?
- Galopen largo y alto, sin cruzar los pies en ningún momento.
- ¿Pueden galopar muy rápido, agachándose un poco y flexionando las piernas?
- Realicen lo mismo pero siguiendo el ritmo que marcan mis manos: cuando golpeo fuerte una vez, cambien de dirección.
- ¿Vamos a galopar de costado por sobre las líneas marcadas en el suelo? En cada cruce cambiamos de lado y de línea.
- Corran libremente por el lugar, al frenar a una línea frenen con un saltito sobre ella y desplácese lateralmente 4 o 5 pasos para luego volver a correr libremente.

*Con un compañero:*

- Enfrentados con un compañero, ¿pueden desplazarse de costado al mismo ritmo y velocidad, siempre uno enfrente al otro?
- Uno corre hacia delante seguido por el compañero. El primero frena con un saltito a dos pies y se desplaza hacia un lateral, para arrancar en cualquier momento hacia delante nuevamente.
- El de atrás debe seguirlo sin chocar con él, a un metro de distancia. Enfrentados en el fondo del patio, el que está de espaldas hacia el espacio libre se desplaza corriendo hacia atrás, frenando y galopando lateralmente a uno u otro lado, y así sucesivamente hasta llegar al otro extremo. El compañero lo sigue, realizando los desplazamientos de frente.

- La misma tarea, pero el que va de frente le señala los desplazamientos: “¡Atrás!”; “¡Derecha!”; “¡Al compañero de espaldas!”.