

Clase 2:

ACTIVIDADES:

1 - Nombre: Gira - Gira

Objetivo específico: mejorar el giro y el control corporal en un espacio delimitado y seguro.

Elementos necesarios: papel escrito con acciones escritas para realizar, recipiente, espacio de al menos 4mts de largo.

Organización: en un espacio libre, colocar dentro de un recipiente 4 papeles doblados con las siguientes acciones:

- 1- acostados deben girar sobre sí mismo como un tubo cilíndrico, a lo largo de 3 metros.
- 2- girar 3 veces sobre sí mismo de pie: hacia la izquierda y luego hacia la derecha;
- 3- girar sobre sí mismo de pie y a la señal: dar un salto a pies juntos.
- 4- dar media vuelta en el aire; dar una vuelta completa en el aire y al apoyar los pies en el suelo, hacer un salto en extensión.

Desarrollo: una vez colocados los papeles en el recipiente, ubicarnos en uno de los extremos del espacio donde se realiza la actividad. A continuación, ir sacando los papeles, y ejecutar el gesto según la acción indicada. Luego, de completar todas las acciones, tomarse un descanso y volver a realizar, pero duplicando las acciones, por ejemplo, si el papel dice "girar 3 veces sobre sí mismo de pie: hacia la izquierda y luego hacia la derecha", realizar la acción 6 veces sobre sí mismo tanto a la izquierda, como a la derecha.

Evidencias: fotos de las actividades.