**SESIÓN N°6**

|  |  |
| --- | --- |
| **CALENTAMIENTO** | |
| Ejercicios sencillos para lograr brazos fuertes en poco tiempo – Nueva Mujer | * Primero empezamos con el calentamiento que estuvo a cargo del compañero Ángel, empezamos a trotar, tres vueltas por la cancha, después realizamos calentamiento de brazos, piernas, tobillos, y seguidamente hicimos los estiramientos. |
| **JUEGO CON PELOTAS DE TRAPO** | |
| 5. Juego: "A limpiar la casa y ensuciar la ajena" | * Para realizar el primer juego nos dividimos en dos grupos de 10 integrantes cada grupo. * Cada equipo tienes 10 pelotas de trapo en su territorio. * El objetivo del juego es que al mando de la docente amos equipos empezamos a lanzar las pelotas al campo opuesto, lanzábamos una pelota por persona. * La docente tocaba el silbato y empezábamos a contar las pelotas que había en cada lado de los equipos, el equipo que tenía menos pelotas en sui territorio era en equipo ganador. |
| **JUEGO DE COORDINACION (salta soga en parejas)** | |
| CIRCO SOCIOEDUCATIVO DEL CEIP VIRGEN DE SACEDON: Salto de cuerda | * Nos agrupamos en grupos de dos personas y con una salta soga. * El juego consistía en saltar la soga en parejas mirándose frente a frente, los dos participantes tenían que saltar la soga coordinadamente. * Nuestra docente nos dio un tiempo para poder practicar y al final ya para calificar nos dio dos oportunidades, califico que cada pareja tenia que realizar 20 saltos seguidos. |
| **2da VARIANTE (salta soga en parejas)** | |
| TE RETO Reto 34 saltos con cuerda en pareja entrar y salir | * Para la siguiente variante seguíamos en parejas de dos, de la misma forma que el juego anterior teníamos que saltar la soga coordinadamente, pero esta ves era de manera vertical ambos participantes, y teníamos que avanzar hasta el otro extremo del campo deportivo. * Para la calificación la docente nos dio dos oportunidades, teníamos que llegar al otro extremo del campo saltando en parejas. |
| **3ra. VARIANTE (salta soga grupal)** | |
| SALTOS CON CUERDA | * Para este ultimo juego nos dividimos en grupos de 10 personas nuevamente, y con una soga más grande dos compañeros tenían que agarrar la soga de cada extremo. * El juego consiste en que todos los participantes logren entrar al medio y saltar todos coordinadamente. * Nuestra docente nos indico que practicáramos y que la siguiente clase iba ser la evaluación. |