

TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA:

FLEXIBILIDAD:

JUEGOS PARA LA MEJORA DE LA FLEXIBILIDAD.-

INDIVIDUAL:

- Cabeza loca
- Darse la mano: en la espalda.
- La noria: con pica en las manos hacer círculos. Manos lo más cerca posibles.
- El puente: hacer un arco con el cuerpo
- Igual pero ahora dando las manos a un compañero.
- La mariposa.
- La Gamba: andar con manos y piernas extendidas.
- El puente que sube y baja: con las piernas: +lateral +adelante y atrás.

POR PAREJAS:

- Doblarse sin soltar manos: + En distintas direcciones + en distintas posiciones.
- Hacer giros: manos unidas y piernas separadas hacer giros.
- La campana relajada.

* Realizar figuras y posiciones de gran amplitud de movimientos

* Se pueden utilizar palos para darle más variedad.

SESIÓN DE FLEXIBILIDAD:

PARA DESPUÉS DE UN PARTIDO

CARACTERÍSTICAS:

- Movimientos **á**mplios y controlados
- Mantener la posición 15 – 20”
- Estirar unos centímetros más y mantener
- 2 series

