

PROGRAMA ADAPTADO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN NIÑOS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA

El programa de educación física adaptada se realizó en las instalaciones educativas del centro escolar, las sesiones de educación física fueron dirigidas y supervisadas por un profesional de la cultura física con doctorado en medicina del deporte, maestría en ciencias del deporte y licenciatura en educación física. El programa tuvo una duración de 4 meses, compuesto por 5 sesiones a la semana de 50 min, las cuales se dividieron en 5 min de calentamiento, 40 min de fase medular y 5 min de vuelta a la calma con estiramientos y movimientos que minimizaran de manera progresiva la intensidad de la actividad física. Durante el programa se propició una comunicación efectiva con los alumnos usando la lengua de señas mexicana para establecer instrucciones claras y sencillas, así como recibir retroalimentación, también como estrategia didáctica durante la fase medular de las clases se implementaron una serie de tareas propias que enfatizaran el equilibrio, estático y dinámico así como la coordinación motora, con materiales e implementos que fomentaran el juego.

A continuación se enlistan una serie de estrategias didácticas llevadas a cabo durante la fase experimental.

Actividad Didáctica	Aprendizaje esperado	Contenido / énfasis
	Identificara de forma física cada uno de los obstáculos. Relaciona las	Aplicara los patrones básicos de movimiento así como implementara modificaciones del

	<p>diferentes situaciones que se le presentan con los patrones básicos del movimiento</p>	<p>mismo.</p>
	<p>Identifica una correcta postura así como una manipulación idónea del material didáctico.</p>	<p>Cuál es mi postura Como logro controlar y manipular el material. Identifico mi postura para lograr obtener los resultados deseados.</p>
	<p>Atender a una correcta ejecución para con ello incrementar sus capacidad física</p>	<p>Que estoy obteniendo y como puedo hacerlo mejor.</p>

	<p>Se trabajara interacción óculo manual donde tendrá que desplazarse en forma de zigzag y meter gol todo con una pelota y un bate de hule</p>	<p>Resolución de problemas y adaptación a l espacio temporal de los objetos.</p>
	<p>Utilizando aros y costalitos los alumnos deben de trasladare entre ellos en forma de cangrejo y evitando que se les caiga el costal así como bajar la cadera.</p>	<p>Trabajo de coordinación y fuerza abdominal.</p>
	<p>Colocando los aros pequeños e zig zag el alumno debe pasar entre ellos llevando en sus mano dominante una palita y un costalito evitando que se le caiga</p>	<p>Coordinación óculo manual y óculo pedal con énfasis en el equilibrio con</p>



Se espera que el alumno sea capaz de desplazarse en diferentes direcciones llevando un patrón de desplazamiento asegurando con ello la sistematización motora para posterior realizar los cambios de sentidos y direcciones.

Valorando con ello diferencias experiencias motrices que le permitirán comprender y asociar el movimiento.



Se realizara un desplazamiento general por todos lados en donde el niños centra la atención al ejercicio más que en ganar; este debe de ubicarse dentro del costal y con ambas manos toarlo para evitar caerse. Trabajo de postura y fuerza en piernas.

Tendrá la capacidad de identificar que parte de su cuerpo es la que está trabajando con más énfasis así como el uso adecuado del material

	<p>Trabajo óculo manual con apoyo de la ubicación temporo espacial y énfasis en el equilibrio y postura deberán de colocar su pelota en la tabla y tratar de que esta no se caiga, esto se realiza en diversas direcciones.</p>	<p>Control del objeto y del desplazamiento a la par de resolución de problemas</p>
	<p>El alumno se traslada en diversas direcciones en donde debe de manipular el objeto en este caso la tabla en la cabeza así como las tablas y vallas.</p>	<p>Control de objetos y domino de los obstáculos</p>
	<p>Trabajo en equipo en este ejercicio el alumno centra su atención en ayudar a su compañero pero también en no caerse todos deben ir tomados de la cintura. Equilibrio.</p>	<p>Trabajar en equipo de gran importancia donde el alumno deberá solucionar el problema y evitar caer de la viga</p>

Formas para trabajar el equilibrio.

Tenemos numerosas actividades con cuales poder trabajar el equilibrio:

Equilibrio estático:

Trataremos de evolucionar de posiciones más estables a menos estables:

- ✚ Tumbados.
- ✚ Sentados.
- ✚ Sentados, semiflexionando las piernas y brazos abiertos.
- ✚ Sentados, semiflexionando las piernas y brazos pegados al cuerpo.
- ✚ De pie, con piernas y brazos abiertos.
- ✚ De pie, con piernas y brazos pegados al cuerpo.
- ✚ De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas abiertas.
- ✚ De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas pegadas al cuerpo.
- ✚ Además, podemos llevar a cabo diferentes actividades donde se trabaje el equilibrio Estático, como pueden ser:

Las estatuas de marfil, posicionándose en diferentes formas del cuerpo estático y aguantar un determinado tiempo, sobre qué pie estático y ver cuánto tiempo duran, también cambiar las extremidades apoyando con otra parte del cuerpo.

Equilibrio Dinámico:

Los ejercicios típicos son los de desplazamiento:

- ✚ Siguiendo líneas rectas, curvas, quebradas...
- ✚ Cambios de dirección y sentido.
- ✚ Introducir giros y otras habilidades.
- ✚ Aumentar la velocidad de desplazamiento.
- ✚ Reducir el espacio de acción.

- ✚ De puntillas, sobre los talones, punta talón, en cuclillas, a la pata coja...
- ✚ Portando un objeto en la cabeza, hombro, brazo...
- ✚ En diferentes alturas: adoquines, bancos suecos, sobre cajones,...

Responsabilidades.

En el campo de acción donde se lleva todas las actividades a realizar, es el maestro de educación física el que debe de analizar, prever y adecuar las actividades a sus recursos y demanda en el los sujetos, mediante un estudio clínico que proporciones los padres o tutores, con una carta de consentimiento para adecuar o manejar variantes en las actividades. Uno de las formas más fácil de poder lograr un entendimiento de las dinámicas es tener una buena base del Lenguaje de Señas Mexicana (LSM) de la región donde se aplicara el manual, las señas no son universales pero si parecida.

La forma de ejemplificar las actividades es dando una muestra del ejercicio actuado, para que ellos puedan entender más fácilmente el propósito de la actividad, en niño es muy fácil que se distraigan visualmente o se alejen del grupo, por su discapacidad auditiva, uno debe de mantener un ritmo e interés para tener una actividad moderada vigorosa, y así conseguir los resultados deseados.

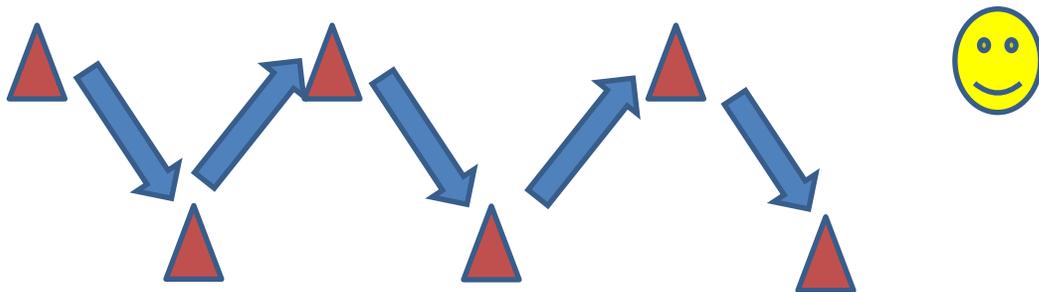
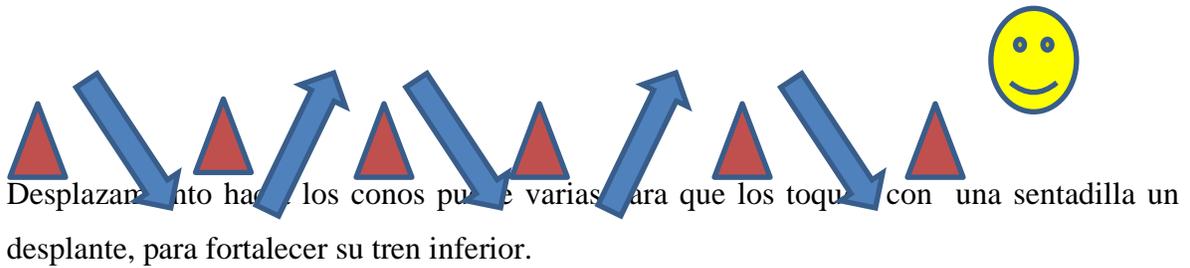
Desarrollo de actividades y uso de materia.

En este apartado mostraremos ejemplos de materiales y las actividades que puedes realizar con sus respectivas variantes, uno de los indicadores sobre la falta de interés de los alumnos hacia los ejercicio, en cada estación, circuito y juego que se realiza tiene que estar listo el materia para no perder tiempo en explicar si no en actuar sobre los puntos que se desean tratar en la dinámica. El equilibrio dinámico es el más utilizado en este manual para atacar varios puntos que se establecieron en los objetivos.

Siguiendo líneas rectas, curvas, quebrada, cambios de dirección y sentido, introducir giros y otras habilidades.

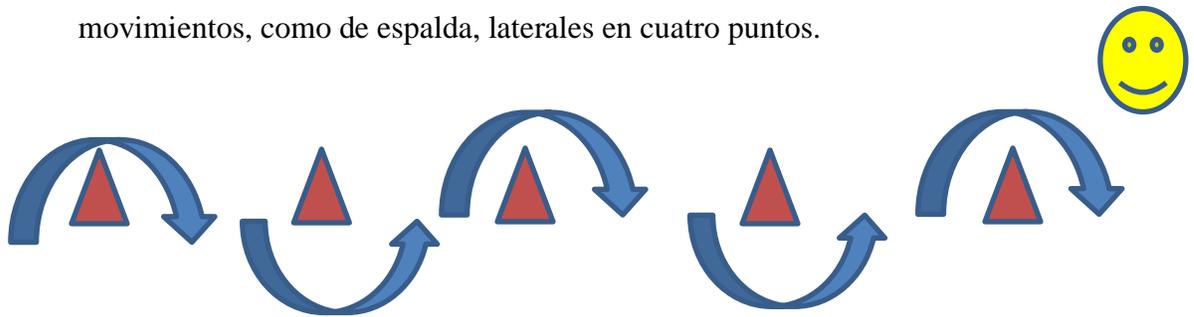


En esta actividad puedes usar desde botellas pintadas hasta conos de colores para marcar las variantes que deseas, el objetivo de la actividad es de mantener el equilibrio dinámico con los cambios de dirección que se marca con los conos, pueden variar.

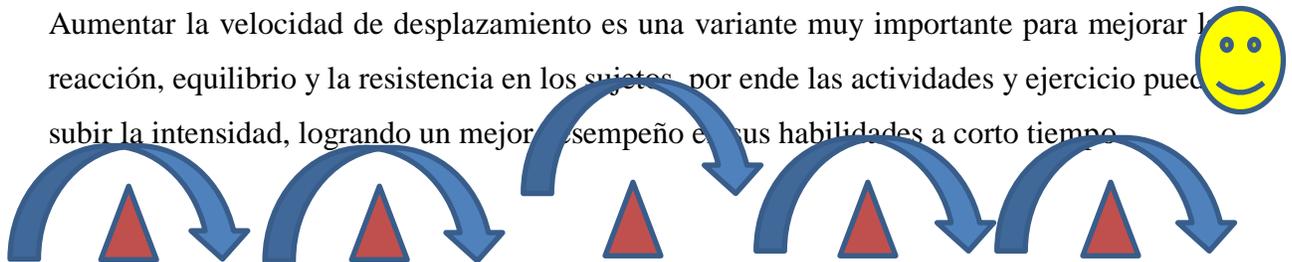




La Introducción de giros y otras habilidades como saltarlos hacer otros movimientos, como de espalda, laterales en cuatro puntos.



Aumentar la velocidad de desplazamiento es una variante muy importante para mejorar la reacción, equilibrio y la resistencia en los sujetos por ende las actividades y ejercicio pueden subir la intensidad, logrando un mejor desempeño en sus habilidades a corto tiempo.





El desplazamiento puede ser diferentes direcciones, hacia atrás, frente, lateral, cuatro puntos, saltando, girando, desplantes, de puntillas, sobre los talones, punta talón, en cuclillas, a la pata coja.



Otras actividades para realizar una variante en equilibrio dinámico es el de portando un objeto en la cabeza, hombro y brazo, lo cual lleva al niño a mantener una postura erguida,

con variante de obstáculos y movimientos como sentarse, saltar, desplantes, y las diferentes formas de desplazarse.



Con el mismo objeto puedes realizar variantes el de portar una pelota, pasar la pelota de un compañero a otro sin que toque el suelo.



Las otras actividades se pueden realizar con diferentes alturas: adoquines, bancos suecos, sobre cajones y vigas.



Los ejemplos que se muestran en son un conjunto de actividades que se deben implementar con las variantes y juegos para que el sujeto por medio de la repetición adquiera y refuerce las habilidades, lo cual mediante estaciones o circuitos guiados por el maestro podrán realizar los ejercicio y secuencias, logrando una memoria muscular más amplia, aunado con su discapacidad podrá adquirir nuevas habilidades motoras.



Distribución de tiempos durante las sesiones.

Es el programa de educación física adecuado a niños con discapacidad auditiva que se implementara en un periodo 5 meses, 2 veces por semana con una duración de 50 min por sesión deben de ser efectivos de actividad física, dentro del ciclo escolar.

Cada sesión será planeada de acuerdo con objetivos específicos dirigidos a suscitar la adquisición de habilidades y destrezas motrices.

La organización general de las clases aquí propuestas corresponde de la siguiente manera:

- Parte inicial (10 min): 5 min de ritual inicial, 5 min de actividad de alta intensidad para el calentamiento.
- Parte medular (30 min): 15 min de menos intensidad y 15 min de mayor intensidad, dosificando los objetivos entre una actividad (coordinación y técnica).
- Parte final (10 min): 5 min de menor intensidad con actividades de destreza, 5 min de manejo de emociones final con retroalimentación y estímulos de participación para los alumnos.

El maestro o instructor tiene que adecuar siempre las actividades al nivel de los alumnos, modificando las exigencias o seleccionando las variantes adecuadas; las actividades deben constituir desafíos para los alumnos (no demasiado fácil, ni demasiado difícil).

Proposiciones metodológicas del programa de equilibrio.

La población que se maneja en la intervención son niños con discapacidad auditiva, lo cual determina un nivel de funcionamiento psicomotor diferente con la tendencia global que no presenta la discapacidad auditiva para su edad.

Proyectar y mostrar las actividades durante toda la sesión y todo el programa de intervención en los participantes bajo las tres premisas siguientes: a) variación de las actividades y estímulos al participante, b) posibilidad de que el trabajo motor sea eficaz, y c) conservar el nivel de actividad o cooperación de los niños.

Variar las actividades o ejercicio en función de su nivel de compromiso fisiológico para los partícipes. Lo cual se considerar que la planeación y realización de las tareas sea de intensidad moderada-vigorosa y una ligera, de manera que en promedio se mantenga el esfuerzo moderado.

Se debe considerar un maestro de apoyo para que los niños de 6 a 9 años, mantenerlos dentro de las actividades, por su falta de atención que presentan por su discapacidad auditiva, lo que los lleva a una distracción visual y salir de la actividad.

Propuesta de sesiones.

Sesión I.

Min.	Actividad	Material	Intensidad	Objetivo	Medio
Parte Inicial					
5	Ritual inicial: todo el grupo repite los movimientos del maestro, mantenerse en distancia visual, caminando realizando movimientos de los brazos circulares grandes y chicos hacia enfrente y atrás, pasamos sin detenernos con levantamiento de rodilla, después tocando talones, alternando en saltos manos y pies, saltos laterales en círculo subiendo la intensidad y cambiando la trayectoria, correr en círculos.	Ninguno	Baja a mediana	Integración.	Manos, pies.
5	Variantes: se toman todos de las manos y el líder cruza por debajo y entre compañero obligándolos a ser una serpiente cruzada, aumentando la intensidad para que puedan enredarse todos, después sin soltarse se forma un círculo, el cual queden de frente caminamos de lado, cruzando las piernas, patinado al aire, en desplantes laterales, frontales.	Ninguno	Mediana y alta	C	Manos, pies.
Parte medular.					
15	Coordinación tren inferior (individual). 2min. por ejercicio 10 segundos,	5 Escaleras de coordinación	Mediana, alta.	A	Manos y pies.

	<p>Explicación guiada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los dos pies dentro de la escalera frontal. • Saltos frontales con los dos pies por escalón. • Salto con un pie (Izquierdo y derecho). • Saltos frontales alternando pies por escalón. • Saltos frontales abriendo por fuera de la escalera y cerrando el salto dentro de la escalare. • Por un lado de la escalera recorrerla lateral, metiendo ambos pies por escalón y sacándolos hasta terminar. • Saltos con un pie de forma lateral a la escalera metiendo el pie en cada escalón y cambio de pie. 				
15	<p>Desplazamiento de guerreros. En la cancha marcas con una distancia de 3 metros, a 5 marca de cono lo cual realizaran diferentes medios de traslado.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saltos de conejo. 2. Desplante de indio. 3. Sentadillas laterales de zumo. 4. Salto con un pie. 5. Salto con otro pie. <p>Segunda actividad de traslado.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saltos largos de 	10 a 5 conos	Media, alta.	B	Pies, manos.

	<p>vikingo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Salto laterales lado izquierdo con pies juntos de ninja. 3. Salto laterales lado derecho con pies juntos de ninja. 4. Saltos con giros persas de 360. 5. Saltos de rana. <p>Después de llegar al último cono se regresa a trote ligero.</p>				
Parte final.					
5	<p>Todos a bordo. Se abrazan en forma de círculo el cual empiezan a girar de izquierda y cambios de dirección caminando, trotando y saltando, el maestro indica una sentadilla grupal, un desplante.</p>	Ninguno	Baja, mediana.	C	Manos y pies.
5	<p>Despedida. Se abre el círculo y se toman de las manos entra un aro el cual lo tiene que pasar sin soltarse de las manos y que dé la vuelta, puede agregar más de 2 aros depende de la cantidad de alumnos, la actividad relaja y estira al momento de pasar el aro.</p>	5 Aros	Baja.	C	Manos y pies.

Sesión II.

Min.	Actividad	Material	Intensidad	Objetivo	Medio
Parte Inicial					
5	<p>Ritual inicial: todo el grupo repite los movimientos del maestro, mantenerse en distancia visual, caminando realizando movimientos de los brazos circulares grandes y chicos hacia</p>	Ninguno	Baja a mediana	Integración.	Manos, pies.

	enfrente y atrás, caminamos sin detenernos con levantamiento de rodilla, después tocando talones, alternando en saltos manos y pies, saltos laterales en círculo subiendo la intensidad y cambiando la trayectoria, correr en círculos.				
5	Box: el maestro de frente a los estudiantes, les marca la postura de boxeador, marca como se desplaza el boxeador hacia enfrente y hacia atrás y laterales sin cruzar piernas de dos pasos por dirección. Después marcando rectos izquierda y derecha combinando los movimientos con pies y manos.	Ninguno	Mediana y alta	A	Manos, pies.
Parte medular.					
15	Equilibrio tren inferior (individual). 2min. por ejercicio 10 segundos, Explicación guiada circuito de acción motriz. Estación 1. Escalera es un ejercicio diferente. <ol style="list-style-type: none"> 1. Salto con un pie (Izquierdo y derecho). 2. Saltos frontales alternando pies por escalón. 3. Saltos frontales abriendo por fuera de la escalera y cerrando el salto dentro de la escalare. Estación 2.	3 Escaleras de coordinación. 8 conos. 8 Vallas de salto. 8 Cuerdas para saltar. 8 aros. 8 esponjas rectangulares de 40x25 cm	Mediana, alta.	B	Manos y pies.

	<p>Conos. Situados uno enfrente unos de otros 7 conos a 60 cm. De distancia, desplazarse de forma frontal en zigzag y regresar trotando regresa trotando. Estación 3. Vallas. Saltar las vallas de forma frontal con ambos pies y regresar trotando. Estación 4. Cuerdas para saltar. Saltar con ambos pies. Estación 5. Aros. Acomodar los aros en forma lineal saltar con pies alternados dentro y fuera de los aros regresar trotando. Estación 6. Esponjas. Colocar una esponja en forma horizontal y la otra vertical, para realizar saltos y caer a la forma colocada de la esponja regresar trotando. Estación 7. Posición de montar, marcar con un cono y estar en posición de montar el tiempo que marca.</p>				
15	<p>Pelea de titanes. De frente a un compañero uno toma una esponja y el otro marca los golpes alternado de izquierda y derecha rectos marcando 20 golpes y el otro compañero se mantiene moviendo los pies como pistones en lo que al terminar de golpear sale en compañero hacer suicidio o toque de líneas</p>	20 esponjas 5 conos	Media, alta.	C	Pies, manos esponja.

	que los cono a cada 3 m que están acomodado tocan vuelven así hasta llegar al último cono y regresar trotando y cambian de posición.				
Parte final.					
5	Este y oeste: En líneas de cancha o marcas en el suelo los sujetos se mantienen para sobre una línea de frente el maestro dará la señal para que se mueven de izquierda a derecha con las manos, variante puede ser a un pie, saltos, desplante lateral.	Ninguno	Baja, mediana.	C	Manos y pies.
5	Despedida. El maestro se coloca de frente a los alumnos marca movimientos de corrección ligero y despacio la postura de boxeador la posición de pies y la trayectoria del golpe.	Ninguno.	Baja.	C	Manos y pies.

Sección III.

Min.	Actividad	Material	Intensidad	Objetivo	Medio
Parte Inicial					
5	Ritual inicial: todo el grupo repite los movimientos del maestro, mantenerse en distancia visual, caminando realizando movimientos de los brazos circulares grandes y chicos hacia enfrente y atrás, pasamos sin detenernos con levantamiento de rodilla, después tocando talones, alternando en saltos manos y pies, saltos laterales en círculo subiendo la intensidad y cambiando la	Ninguno	Baja a mediana	Integración.	Manos, pies.

	trayectoria, correr en círculos.				
5	Variantes: con aros de colores, azul, rojo, amarillo. El maestro dentro de una bolsa coloca pelotas u hojas del mismo color de los aros. Los aros se acomodan en el suelo ya sea marcando un en diferente lugares o en círculo, los alumnos camina al principio alrededor del maestro, el maestro saca una pelota indicando en que aro tiene que ponerse si no caben los alumnos con un pie y abrazados dentro del aro, así subiendo a trote y correr.	Aros. 3 azules 3 rojos, 3 amarillo. 3 pelotas 1 azul, 1 roja 1 amarilla.	Mediana y alta	C	Manos, pies.
Parte medular.					
15	Circuito de acción motriz: Travesía del explorador. Colocar 10 esponjas de forma horizontal y vertical para que salten a la forma de la esponja, colocar 10 conos a una separación de 60 cm en forma lineal que crucen en zigzag, 1 escalera que la pasen saltando con dos pies adentro y saltando con pie afuera de la escalera, 10 cono separados en forma de zigzag de 1 m de distancia y que los toquen con una sentadilla, 10 vallas para saltar con ambos pies, 1 escalera de forma lateral en cada escazo entren los dos pies y salgan hasta terminar la escalera, 1 viga de madera de 3 m de largo de 10 cm de ancho para que la crucen, repetir esta	2 escaleras, 10 esponjas, 20 cono, 10 vallas, 1 viga,	Mediana, alta.	A	Manos y pies.

	operación.				
15	<p>El círculo de los héroes. Con las esponjas una para cada alumno hacer un círculo, el maestro dentro del círculo y a la vista de todos, empezara la actividades con la esponja.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 20 Sentadilla con la esponja en la cabeza. 2. 20 desplantes alternados con la esponja en el suelo tocando con la rodilla. 3. 20 rodillazos ala esponja sostenida con las dos manos. 4. 20 saltos enfrente y atrás de la esponja. 5. 20 saltos laterales con la esponja. 6. 20 arrodilladas en la esponja y parado. <p>Entre cada actividad descanso de 30 seg. Hasta terminar el circuito.</p>	esponjas	Media, alta.	B	Pies, manos.
Parte final.					
5	<p>El círculo de las estatuas. Mantenerse en posición de montar durante 1 min descanso 30 seg. 1 min en posición de plancha 30 seg descanso. 1 min en posición en v con el glúteo en la esponja 1 min sentado con los pies estirados tocando sus puntas.</p>	Esponja.	Baja, mediana.	C	Manos y pies.
5	<p>Despedida. Con las esponja a dos manos el maestro enfrente de los alumnos empieza el estiramiento sin soltar la</p>	Esponjas.	Baja.	C	Manos y pies.

	esponja, arriba de la cabeza brazos estirados, a un lado, al otro, tocamos los pies con la esponja, rodilla al pecho y lo envolvemos con la esponja alternamos, con una mano cruzamos por enfrente la esponja y el otro brazo cruzado para estirar tocando el compañero de alado con ella, esponja con dos manos enfrente a manos estiradas respiramos y elevamos 5 veces.				
--	--	--	--	--	--

Sección IV.

Min.	Actividad	Material	Intensidad	Objetivo	Medio
Parte Inicial					
5	Ritual inicial: todo el grupo repite los movimientos del maestro, mantenerse en distancia visual, caminando realizando movimientos de los brazos circulares grandes y chicos hacia enfrente y atrás, pasamos sin detenernos con levantamiento de rodilla, después tocando talones, alternando en saltos manos y pies, saltos laterales en círculo subiendo la intensidad y cambiando la trayectoria, correr en círculos.	Ninguno	Baja a mediana	Integración.	Manos, pies.
5	Equilibrio en tu cabeza. Una esponja por alumno se mantiene en su cabeza mientras caminan sin que esta caiga al suelo. Solo acelerar el paso ya que lo controlen.	Esponja.	Baja a media.	C	Manos, pies.
Parte medular.					
15	La pelota y la esponja. Con las esponjas en la	Esponjas y pelotas.	Mediana, alta.	A	Manos y pies.

	<p>cabeza pasar el circuito sin que esta caiga al suelo, colocar 10 conos a una separación de 60 cm en forma lineal que crucen en zigzag, 1 escalera que la pasen caminando con los pies adentro de cada cuadro hasta pasarla, 10 cono separados en forma de zigzag de 1 m de distancia y que los toquen con una sentadilla, 10 vallas para las pasan caminando, 1 escalera de forma lateral en cada escalo entren los dos pies y salgan hasta terminar la escalera, 1 viga de madera de 3 m de largo de 10 cm de ancho para que la crucen, 5 minutos para realizarlo varias veces, tomaran la esponja con ambas manos y se colocara un pelota la cual no tiene que caer al suelo, 5 min, después con una mano mantener la esponja en equilibrio, de ahí pasarla a un compañero la pelota sin que caigan 5 min.</p>				
15	<p>Hockey de esponja. Con las esponjas una para cada alumno hacer una dinámica de recorrer la cancha y meter las pelotas en las porterías 5 min, 5 min batear las pelotas con esponjas hacia una pared 5 min, uno enfrente de otro realizar pases con las esponjas caminado alrededor de la cancha 5 min.</p>	<p>Esponjas y pelotas.</p>	<p>Media, alta.</p>	<p>C</p>	<p>Pies, manos.</p>

Parte final.					
5	La esponja mala. El maestro sostiene una esponja y pasa cada alumno y le da una secuencia de dos patas y dos golpes a la esponja.	Esponja.	Baja, mediana.	C	Manos y pies.
5	Despedida. Kata de karate. Movimientos lentos y pronunciados.	Esponjas.	Baja.	C	Manos y pies.

Sección V.

Min.	Actividad	Material	Intensidad	Objetivo	Medio
Parte Inicial					
5	Ritual inicial: todo el grupo repite los movimientos del maestro, mantenerse en distancia visual, caminando realizando movimientos de los brazos circulares grandes y chicos hacia enfrente y atrás, pasamos sin detenernos con levantamiento de rodilla, después tocando talones, alternando en saltos manos y pies, saltos laterales en círculo subiendo la intensidad y cambiando la trayectoria, correr en círculos.	Ninguno	Baja a mediana	Integración.	Manos, pies.
5	El gato y los ratones. El maestro lanzara un pelota alto para que los alumnos puedan correr de lado a lado de la cancha, cuando la pelota caiga tratara de tocar un alumno si lo toca se hace gato y repiten la operación.	Pelotas.	Media.	C	Manos, pies.
Parte medular.					
20	El circuito del espartano. 1. Escaleras saltos con	Esponjas, pelotas,	Mediana, alta.	B	Manos y pies.

	<p>ambos pies.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 10 conos lineales en zigzag. 3. 10 esponjas en vertical y horizontal para saltar. 4. Lanzar las pelotas a los conos y que caigan dentro. 5. Pasar la viga de equilibrio. 6. Plataforma de madera caminar sobre ellas. 7. Caminar sobre la cuerda sin caerse. 8. Saltas 10 vallas con ambos pies. 9. Escalera pies dentro de cada escalón. 10. Lanzar balones a un bote a distancia de 2 m. 11. 10 conos tocarlos con sentadillas. 12. Saltar 20 veces la cuerda. 13. Llevar la esponja en la cabeza de un cono a otro distancia 10 m. si se cae se regresa. 14. Meter un balón de futbol a la portería. 	<p>viga, 20 conos, balones, cuerda de 3 m, plataformas de madera de 20x20cm, 2 escaleras, 2 portería, 1 bote de basura grande.</p>			
10	<p>Saltando como chapulín. Poner conos a distancia de 1 m y saltar con ambos pies 10 veces. Poner conos a 5 m de distancia frente de eso y saltar de lado y regresar del otro lado saltando, en la misma distancia de 5 m saltar con costales ida y vuelta. 5 min.</p>	<p>Costales, 8 conos.</p>	<p>Media, alta.</p>	<p>B</p>	<p>Pies, manos.</p>
<p>Parte final.</p>					

5	<p>El círculo de la amistad. Sentado arriba de las esponjas empezamos a realizar abdominales con los pies cruzados entre todos chocando las manos, después tocando los pies de los compañeros, arriba abajo a los lados, en posición de plancha arriba de la esponja mirándonos todos a ver quién dura más tiempo en esa posición.</p>	Esponja.	Baja, mediana.	C	Manos y pies.
5	<p>Despedida. Todos abrazados en forma de línea realizar un desplante y quedarse 5 seg, después otro desplante y 5 seg, 10 veces despacio, una 10 sentadillas con 10 seg abajo, 10 reverencias, caminar alrededor de la cancha sin soltarse 2 min.</p>	Ninguno.	Baja.	C	Manos y pies.