

ACTIVIDADES DE ESQUEMA CORPORAL

Tomar la idea central del circo.

- Trotecito alrededor del domador.
- Equilibrio sobre las líneas de unión de las baldosas.
- Apoyo de manos en el suelo.
- Imitar el caminar de los osos.
- Imitar la cuadrupedia de los monos.
- Saltar marcas en el piso o pequeños obstáculos reales como los leones.
- Mover la trompa como elefantes (aprovechando para mover el tronco).
- Rodar como payasos. Caídas elásticas y levantarse de un salto.

ACTIVIDADES DE ESQUEMA CORPORAL

Tomar como idea central la playa

- Una carrera por la arena dura de la orilla.
- Caminar las puntas de pie y con esfuerzo, por la arena blanda.
- Cuadrupedia por la arena.
- Posición acostada de cubito ventral. Nadar (estilo pecho).
- Saltitos sorteando las olas, cayendo suavemente y levantándose con los brazos abiertos.
- Remar a orillas del mar, en canoa (pueden hacerse botecitos de a dos haciendo movimientos de brazos simultáneos).
- Pescar (lanzamiento de la línea y rescate de la presa).
- Castillos de arena.
- Rondita en cadena o salpicado alrededor de la imaginaria construcción y palmoreo rítmico como festejo de la obra y fin del día en la playa.

ACTIVIDADES DE ESQUEMA CORPORAL 8 AÑOS

Idea central parque de diversiones

- Llegada y caminar con asombro y con alegría.
- Vendedor de globos. Inflar y jugar con los globos.
- La calesita.
- El sube y baja.
- Carrera de autos.
- Tiro al muñeco.
- La oruga.
- El tren fantasma.
- El espejo deformante.

ACTIVIDADES DE ESQUEMA CORPORAL 9 AÑOS

- Por parejas. De pie enfrentados tomados de los hombros, pie adentro al frente: saltar llevando alternativamente pie izquierdo o derecho al frente.
- De pie enfrentados tomados de las manos piernas separadas lateralmente, dar media vuelta sin soltarse provocando contracción dorsal.
- De pie enfrentados tomados de las manos cruzadas derechas e izquierdas entre sí, torsión lenta del tronco.
- De espaldas sentados, brazos entrelazados con los del compañero: flexión y extensión del tronco alternada (la flexión de uno provoca la extensión del otro).
- Acostados de cubito dorsal enfrentados tocándose la punta de los pies a una distancia que le permita hacer bicicleta simultánea y alternadamente.

ACTIVIDADES DE ESQUEMA CORPORAL 10 AÑOS

- Hamaca de a dos, sentados sobre los pies del compañero.
- De espaldas, brazos entrelazados; sentarse y pararse simultáneamente.
- La pata coja. En una hilera con una pierna flexionada hacia atrás. Cada uno toma la pierna del compañero de adelante y así se desplazan.
- De a dos. Uno sentado en el suelo con piernas y brazos abiertos, el otro salta libremente hacia atrás o de costado. Alternar.

ACTIVIDADES DE ESQUEMA CORPORAL 11 AÑOS

- Ayuda colectiva. Transporte de a tres.
 - a) Por axilas y rodillas (alternar lugares).
 - b) Llevando a un tercero horizontal (se alternan los lugares).
- Individuales. Ensayo de caídas suaves y flojas flexionando articulaciones.
 - a) Correr y a una señal caer de frente apoyando las manos en el suelo.
 - b) Correr y a una señal flexionar una rodilla y caer hacia atrás curvando el dorso para suavizar la caída.
- Galope de a dos lateral.
 - a) Enfrentados.
 - b) Espalda con espalda.
- Trabajo de a tres.

- a) Ascensor. Uno de pie sostiene a dos sentados los que suben flexionando sus brazos.

ACTIVIDADES DE ESQUEMA CORPORAL 12 AÑOS

- De a tres.

a) Muñeco girando sobre sí mismo. Alternar posiciones.

b) Balancín. Dos balancean lateralmente a un tercero tomado de los hombros y de las rodillas. Alternar posiciones.

- De a dos.

a) Uno en cuadrupedia, otro entrelaza sus piernas en la cintura del primero y camina con él. Alternar.

b) Sándwich. El que está de pie se tira a apoyar sus manos en los tobillos del otro. El que está en el suelo extiende sus brazos elevando los pies del compañero.

c) Balancín entre piernas. Parados tomándose de la nuca mutuamente. Uno resbala acostándose mientras el otro lo sostiene de la nuca. Luego se para. Alternar.

ACTIVIDADES DE ESQUEMA CORPORAL 13 AÑOS

De a dos

- Uno al lado del otro, brazos tomados flexionados. Extender brazos sin separar los pies.

- Carretilla, tomado de la cintura, pies enlazados, caminar simultáneamente con las dos manos (alternar).

De a tres

- Uno en posición de banco, dos apoyan sus pies en el primero. Los que están apoyados en sus manos hacen flexiones rítmicas de brazos. Alternar.

- Dos en posición de banco. Uno parado arriba: caminar. Alternar.

ACTIVIDADES DE ESQUEMA CORPORAL 14 AÑOS

De a tres

- Dos toman a un tercero de las axilas y corren obligándolo a elevarse en el aire. Alternar.

- Igual al anterior pero el del medio flexiona las rodillas. Alternar.

- Igual al anterior pero el del medio hace tijera con los pies

Trabajo de a cinco

- Tres sostienen suspendidos boca arriba, los cinco caminan. Alternar.
- Uno en posición de banco, dos de cubito ventral con apoyo de manos en el uno, son elevados por sus piernas por el cuatro y el cinco, quienes giran una vuelta entera, haciéndolos ubicarse con los manos a medida que se mueven. Alternar.
- Dos de cubito ventral, apoyan manos en el suelo. Tres en cuclillas los sostienen por los pies. Al pararse quedan los dos ejecutando la vertical. Alternar.
- Carro romano. Dos parados brazos entrelazados. Dos flexionados apoyados en la cintura de los dos primeros. El quinto se para en los flexionados y se toma de las manos de los dos primeros.