

la posición de sentadas, al mismo tiempo elevación brazos cruz (cabeza alta) (1-2). Tendido supino (3-4). (6 veces). Este ejercicio se hará con apoyo animado, o sea, cogiendo los pies en posición de semiarrodilladas la mitad de la clase y luego cambiando para que lo hagan la otra mitad.

ENLACE

Tendido supino: Sentadas (1). Flexionar piernas hacia la izquierda (2). Arrodilladas (3). Pasar a flexión completa de piernas, apoyando manos suelo (4). Posición de firmes (5).

EJERCICIO ESTIMULANTE DE PIERNAS

Firmes: Salto sobre punta pie derecho, elevando pierna izquierda extendida al frente (1). Saltar de nuevo sobre punta pie derecho, haciendo un balanceo de la pierna izquierda atrás (2). Cambiar mediante un salto, elevando la pierna derecha extendida al frente (3). Saltar otra vez

sobre punta pie izquierdo, haciendo un balanceo de la pierna derecha atrás (4). (Cambiar seis u ocho veces). Saltar siempre sobre puntas pies, aprovechando la caída de un salto para el impulso del siguiente. Ritmo, dos tiempos por segundo.

EJERCICIO LATERAL DE TRONCO

Firmes: Piernas separadas de salto, manos hombros (1-2). Extensión de brazos arriba, flexión lateral de tronco a la izquierda (3-4). Extensión de tronco, manos hombros (5-6). Piernas unidas de salto, brazos abajo (7-8). Igual al otro lado. (4 veces a cada lado).

EJERCICIOS DE LOCOMOCION

Marcha ordinaria (30"), rápida (30"), carrera con elevación de rodillas (30"), marcha rápida, ordinaria (30"), marcha lenta con elevación de brazos cruz, arriba, cruz, abajo; hasta que se normalice la respiración.

VIII JUEGO PARA FLECHAS

DOS, ES BASTANTE, Y TRES, ES MUCHO

Las Flechas se colocan en dos círculos concéntricos. Entre cada grupo de dos Flechas, hay un intervalo de dos metros aproximadamente.

La Instructora designa dos Flechas, de las cuales una es perseguida y otra perseguidora. La primera procura no dejarse prender, colocándose delante de un grupo. La tercera Flecha

de este grupo debe escapar en seguida y procurar no ser cogida por la perseguidora, colocándose a su vez delante de otro grupo.

El juego continúa así hasta que la perseguidora coge alguna de las Flechas; entonces la Instructora nombra a otras dos Flechas, y comienza nuevamente el juego.