

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Mi Cuerpo y se mueve

SESION: 07

2^{do} ciclo :**CICLO**

3^o y 4^o :**NIVEL**

MATERIAL: bancos suecos y cuerdas.

ORG. ALUMNOS: gran grupo, individual, parejas y grupos de cuatro.

OBJETIVOS:

1. Saltar de forma rítmica a la comba.
2. Mejorar y desarrollar el equilibrio estático y dinámico.
3. Adquirir confianza ante situaciones de equilibrio
4. Practicar juegos de pasacalles.

TEC. ENSEÑANZA: Asig directa y Res de Problemas.

1



ANIMACIÓN

1. **Torito en Alto.** Uno la queda. El resto, para que no ser cogido, deben subirte en los bancos.

PARTE PRINCIPAL

1. Saltamos a la cuerda por parejas.



2. **La Comba.** Se juega con una cuerda. Dos jugadores la agarran por cada extremo, para dar vueltas a la cuerda. Los demás se colocan en fila para ir pasando a saltar sin perder turno, una vez que empieza a saltar el primero. Si uno no salta cuando le toca, o tropieza con la cuerda, se para el juego y éste pasa a "dar a la comba". Mientras que uno salta, los demás cantan una canción y según como sea ésta, se da a la comba a un ritmo diferente.



3. **Sobre un banco, soy capaz de:**

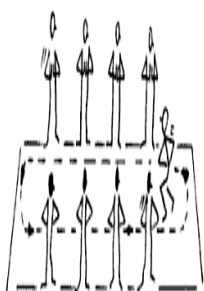
- cruzarlo hacia delante,
- cruzarlo hacia atrás,
- cruzarlo lateralmente,
- cruzarlo en cuclillas,
- cruzarlo a 4 patas,
- cruzarlo girando.
- cruzarlo libremente.



VAR: Ídem, pero con los bancos suecos al revés.

4. Por grupos, situados en cada punta de los bancos, pasar dos a dos sin caerse sobre el banco.
5. **El Rey del Banco.** Por grupos, cada uno en un extremo de los bancos. Avanzar cada uno de un grupo sobre los bancos para tirar al del grupo contrario. Gana el que termine con más componentes.

1



VUELTA A LA CALMA

1. **Al Jardín de la Alegría.** Colocados en dos filas una enfrente a otra mirándose, menos uno, que pasará de un lado a otro mientras se canta la canción. Luego, sacará a alguien, que será quien continúe de nuevo la canción.
2. **El Minuto.** En silencio, de pie, contar un minuto mentalmente. Al terminar, sentarse. Ganará el que más se aproxime a un minuto exacto.

