

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Gimnasia Deportiva

SESION: 01

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

3^o :**NIVEL**

MATERIAL: bancos suecos y colchonetas.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

OBJETIVOS:

1. Desarrollar los giros de los ejes longitudinal (rodar) y transversal (voltereta).
2. Superar miedos y frustraciones.
3. Iniciar la ejecución de la voltereta hacia delante.
4. Representar animales con sonidos.

TEC. ENSEÑANZA: Asig directa y Res de Problemas.



ANIMACIÓN

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

PARTE PRINCIPAL

1. **Rodar como Troncos.** Tumbado sobre la colchoneta, giramos sobre el eje longitudinal de un extremo al otro.

VAR: se juntan varias colchonetas para hacer una trayectoria más larga.

VAR: uno se tumba, y los compañeros le levantas la colchoneta para que ruede.



2. **Rodamos por Parejas.** Por parejas, se tumban en la colchoneta, y agarrados de las manos, van girando de un extremo al otro.

VAR: uno de la pareja boca arriba, y el otro boca abajo.



3. **Rambo.** A la señal, salimos corriendo y nos lanzamos a la colchoneta rodando como "Rambo".

4. **Me Balanceo.** De dos en dos, y sentados en la colchoneta en posición fetal, iniciar balanceos adelante y atrás.

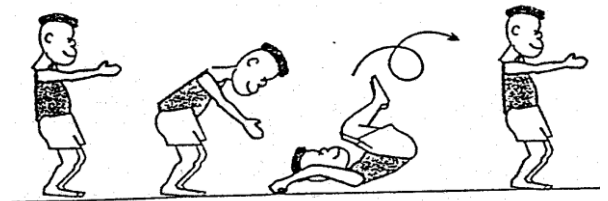


5. **Voltereta hacia delante.** Iniciación a la voltereta hacia delante.

VAR: dos o tres volteretas seguidas.

VAR: con una sola mano, sin manos.

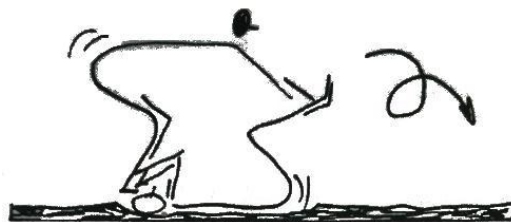
VAR: lanzada.



Los alumnos que presenten dificultad en hacerla, lo harán sobre un plano inclinado.



6. **Voltereta Doble.**



VUELTA A LA CALMA

1. **Busca Pareja de Animales.** Se reparten tarjetas de animales. Una vez visto el animal tocado, emitir el sonido de dicho animal para encontrar a tu pareja.