

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Mi Cuerpo se Mueve

SESION: 02

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

4° :**NIVEL**

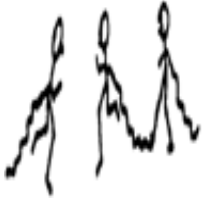
MATERIAL: cuerdas, ladrillos, picas y bancos suecos.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas, equipos y gran grupo.

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. Reproducir un ritmo con su cuerpo y la voz.

TEC. ENSEÑANZA: Asig directa y Res de Problemas.



ANIMACIÓN

1. **Pisar la Cuerda.** Cada uno con una cuerda, intenta pisar a los compañeros las suyas, las cuerdas deben ir zigzagueando por el suelo siempre.

PARTE PRINCIPAL

1. Saltamos a la cuerda botando con los dos pies hacia atrás.



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. **El Mareo.** Dar vueltas sobre sí mismos y luego pararse.

4. **Los Trompos.** Por parejas, uno lía al otro por la cintura y lo deslía como si fuera un trompo.

5. **Con diferentes objetos, soy capaz de llevarlos en equilibrio:**

- pelotas,
- picas,
- ladrillos,
- yogures.



6. **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.

7. Por grupos, situados en cada punta de los bancos, pasar de dos en dos sin caerse sobre el banco.

8. **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.



VUELTA A LA CALMA

1. **Al Pasar por el Cuartel.** Por parejas, cantar la canción mientras se van chocando las manos conforme a 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.