

**BLOQUE:** Cuerpo y Movimiento

**UNIDAD:** Mi Cuerpo se Mueve

**SESION:** 14

1<sup>er</sup> ciclo :**CICLO**

1º y 2º :**NIVEL**

**MATERIAL:** 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. Reproducir un ritmo con las manos y la voz.

**TEC. ENSEÑANZA:** Asig directa y Res de Problemas.



**ANIMACIÓN**

1. **Tuli-Pan.** Juego de persecución. Uno se la queda y persigue a los demás. Estos, para no ser pillados, dicen "TULI", quedándose con los brazos en cruz y las piernas abiertas. Podrán ser salvados cuando otro pase por debajo, y diciendo "PAN".

**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.

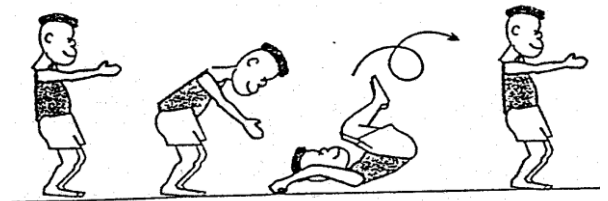


5. **Voltereta hacia delante.** Iniciación a la voltereta hacia delante.

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. **El Reloj.** Todos en círculo y uno en el centro con la cuerda. Éste la hará girar sin elevarla y el resto tratará de no ser tocado con ella al saltar.



**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.