

UNIDAD
6

Saltamos a la cuerda

SESIÓN
1

CICLO: Segundo

Curso: 3º

OBJETIVOS

MATERIAL: Cuerdas.

ORGANIZACIÓN: Individual y pequeños grupos.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.

- ✓ Ejecutar saltos repetidos y rítmicos.
- ✓ Apreiciar la dirección y distancia respecto a la comba en movimiento.
- ✓ Adaptar el movimiento al ritmo de la comba.

ANIMACIÓN

“Pisa-colas”. Todos los niños se dispersan por el gimnasio con una cuerda metida por el pantalón. A la señal, cada niño intentará pisar la cola a los demás con el pie, al tiempo que evitará que se la pisen a él. Cuando se pisa una cola se deja en el suelo. Quién la pierde, la recoge y se la coloca en un lateral del gimnasio para poder seguir jugando.

PARTE PRINCIPAL

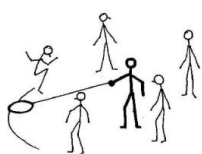
“Ejercicios con cuerdas”.

- Cada alumno de forma individual intentará saltar en el sitio: con los dos pies juntos, alternando uno y otro pie, a pata coja...
- Realizaremos la actividad anterior desplazándonos por el gimnasio.

“Saltamos a la cuerda”. Formamos 4 equipos. Dos niños de cada grupo dan a la cuerda por arriba y el resto salta de uno en uno desde el centro. ¿Cuántos saltos damos? Cuando todos hayan saltado se releva a los que dan a la cuerda.

“A la barca”. Dos de cada grupo dan a la comba y el resto entra y sale de la cuerda, de uno en uno, sin tocarla.

- Entran a la barca y salen después de realizar 4 saltos seguidos.
- Ídem. al anterior pero en parejas.



VUELTA A LA CALMA

“Las agujas del reloj”. Organizamos 4 equipos. Cada uno tiene una cuerda. Un miembro del grupo se la queda en el centro y hace girar la cuerda arrastrándola por el suelo. Los demás que están alrededor de la cuerda, saltarán cuando pase por debajo evitando ser tocados. El que es tocado o pisa la cuerda al caer pasa al centro.

Ana María Moreno Corrales

CICLO: Segundo

Curso: 3º

OBJETIVOS

MATERIAL: Cuerdas.

ORGANIZACIÓN: Individual y pequeños grupos.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.

- ✓ Seguir correctamente ritmos binarios con sonidos y movimientos corporales.
- ✓ Saltar siguiendo el ritmo de la cuerda.

ANIMACIÓN

“**Calentamiento con cuerdas**”. Cada alumno coge una cuerda y la coloca extendida por el suelo del gimnasio. Evitará que esté pegada a la pared o a la de otro compañero. Nos moveremos por la pista con trote suave y a la señal habrá que realizar las acciones indicadas: tumbarnos al lado de la cuerda dejando ésta a nuestra derecha o izquierda, saltar a un lado y otro con los pies juntos...

PARTE PRINCIPAL

“**Salto sin miedo**”. Formamos grupos según nivel. Dos alumnos dan a la comba y los demás saltan. Cada ronda hay cambio de roles. Practicaremos:

- Entrar a la comba.
- Entrar y salir a la comba.
- Entrar, saltar (cada vez que se repite aumenta el número de saltos hasta llegar a siete) y salir por el lugar correcto.



“**Canciones de comba**”. Mantenemos los grupos y entonando las canciones que aparecen saltamos a la cuerda a la vez que realizamos las acciones indicadas.

“Rey, rey”

Rey, rey, ¿cuántos añitos viviré,
soy pequeñito y no lo sé? 1, 2, 3...
(Entro a la cuerda, salto hasta
fallar y cuento los saltos dados).

“Yo tengo unas tijeras”

Yo tengo unas tijeras,
que se abren y se cierran (abrir y cerrar piernas),
yo toco el cielo (levantar brazo),
yo toco la tierra (tocar el suelo),
yo me arrodillo (me pongo de rodillas en el suelo),
y me salgo fuera (salgo de la cuerda sin tocarla).

VUELTA A LA CALMA

“**Las culebras**”. Organizamos equipos. Dos de cada equipo sujetan una cuerda larga por los extremos y la mueven continuamente a la derecha e izquierda, sin levantarla del suelo. Los demás saltan de un lado a otro evitando ser tocados. El que sea tocado o pise la cuerda al caer, pasa a mover la cuerda.

CICLO: Segundo

Curso: 3º

OBJETIVOS

MATERIAL: Cuerdas.

ORGANIZACIÓN: Individual y pequeños grupos.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.

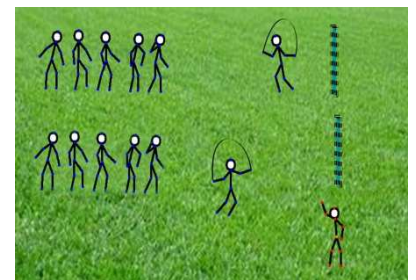
- ✓ *Apreciar la dirección y distancia respecto a la comba en movimiento.*
- ✓ *Seguir correctamente ritmos binarios con sonidos y movimientos corporales.*
- ✓ *Saltar siguiendo el ritmo de la cuerda.*

ANIMACIÓN

“Salta que te pilló”. Dos alumnos llevarán una cuerda por los extremos a la altura de la rodilla o cintura. El resto se mueve por el gimnasio intentando que la cuerda no les toque, en cuyo caso se la quedarían. La idea es saltar la cuerda por arriba o pasarla por debajo sin ser tocados, según esté colocada en la rodilla o cintura.

PARTE PRINCIPAL

“Carreras de relevos”. Formamos grupos de 4. Cada equipo tiene una cuerda. A la señal, el primero de cada grupo sale saltando la cuerda alternando uno y otro pie, hasta donde se encuentra el cono, lo bordea y vuelve de la misma forma al punto de partida. Al llegar, entregará la cuerda a otro que saldrá y realizará la carrera de la misma forma. Así hasta que todos hayan realizado la prueba. **Variante:** cambiaremos la forma de desplazarse saltando: hacia atrás, con los dos pies juntos, a pata coja...



“Canciones de comba”

Los chinitos de la China

Los chinitos de la China,
cuando no saben que hacer,
tiran piedras al tejado
y dicen que va a llover.

(Se da a la barca mientras se canta
y luego se da a la comba mientras
se dicen los meses del año).

Susana, Susanilla,

ha roto una bombilla,
su padre le ha pegado,
con una zapatilla.

ZA-PA-TI-LLA.

(Se da a la comba, al final de cada frase se
mantiene la cuerda arriba y quien salta toca el
suelo. Cuando se dice zapatilla por sílabas se toca
el suelo en cada sílaba)

Papá, mamá

Papá, mamá,
De cuántos añitos,
Me dejas casar.

De uno, de dos, de tres...

(Entrar a la cuerda mientras se
canta y saltar hasta fallar. Se
cuentan los saltos dados a partir
de uno).

VUELTA A LA CALMA

“El lobo y el venado”. Cada alumno se coloca de rodillas por el suelo del gimnasio, retirado de la pared o de un compañero. Dos alumnos se la quedan. Uno hace de lobo y otro de venado. El lobo persigue al venado. Éste último para no ser pillado saltará a cualquier compañero que está en el suelo, ocupando su lugar y dándole el relevo. Si es pillado antes de saltar se convertirá en lobo y tendrá que perseguir al venado.

CICLO: Segundo

Curso: 3º

OBJETIVOS

MATERIAL: Cuerdas.

ORGANIZACIÓN: Parejas y grupos.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.

- ✓ Ejecutar saltos repetidos y rítmicos en parejas.
- ✓ Adaptar el movimiento al ritmo de la comba y del compañero.

ANIMACIÓN

“El lobo y el venado”. Cada alumno se coloca de rodillas por el suelo del gimnasio, retirado de la pared o de un compañero. Dos alumnos se la quedan. Uno hace de lobo y otro de venado. El lobo persigue al venado. Éste último para no ser pillado saltará a cualquier compañero que está en el suelo, ocupando su lugar y dándole el relevo. Si es pillado antes de saltar se convertirá en lobo y tendrá que perseguir al venado.

PARTE PRINCIPAL

“Saltos en parejas”. En parejas saltamos a la cuerda. Variantes:

- Uno da a la cuerda y los dos saltan.
- Los dos dan a la cuerda y saltan en el sitio.
- Los dos dan a la cuerda y se desplazan por el pabellón.

¿Cuántos saltos damos en cada caso?



“Canciones de comba en parejas”.

“Te invito a un café”

Te invito,

¿a qué?,

a un café,

¿a que hora?,

a las ...

(Se realiza en parejas y saltan a la vez hasta la hora indicada)

“Una y dos”

Una y dos,

María tacón,

taconeando,

piso un ratón,

le sacó las tripas

y se las comió.

“Debajo de un puente”

Debajo de un puente,

hay una serpiente,

con ojos de cristal,

para ir al hospital.

¿Te quieres salir?

¡Nooooo! (Damos más fuerte)



VUELTA A LA CALMA

“Entramos todos, ¿sí o no?”. Dividimos la clase en dos grupos. En cada uno, dos alumnos dan a la comba y los otros se colocan en fila en un lateral. El primero entra a la cuerda y se mantiene saltando, entra el segundo y saltan los dos, entra el tercero y siguen los tres... ¿Qué grupo consigue saltar con todos a la vez?

Ana María Moreno Corrales

CICLO: Segundo

Curso: 3º

OBJETIVOS

MATERIAL: Cuerdas.

ORGANIZACIÓN: Individual, parejas y pequeños grupos.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.

- ✓ Seguir correctamente ritmos binarios con sonidos y movimientos corporales.
- ✓ Adaptar el movimiento al ritmo de la comba.

ANIMACIÓN

“Pisa-colas”. Todos los niños se dispersan por el gimnasio con una cuerda metida por el pantalón. A la señal, cada niño intentará pisar la cola a los demás con el pie, al tiempo que evitará que se la pisen a él. Cuando se pisa una cola se deja en el suelo. Quién la pierde, la recoge y se la coloca en un lateral del gimnasio para poder seguir jugando.

PARTE PRINCIPAL

“Ronda de canciones”

- “Rey, rey”.
- “Susana, Susanilla”.
- “¿Te invito a un café?”.
- “Yo tengo unas tijeras”



“Otras nuevas”. Se cantarán otras canciones que los niños sepan de sus padres o abuelos, de la calle, del patio...

“El cocherito leré”

El cochecito leré
me dijo anoche leré
q si quería leré
montar en coche leré
y yo le dije leré
con gran salero leré
no quiero coche leré
que me mareo leré

(Cada vez que se dice leré se mantiene la cuerda en alto y el que salta debe agacharse)



VUELTA A LA CALMA

“Entramos todos, ¿sí o no?”. Dividimos la clase en dos grupos. En cada uno, dos alumnos dan a la comba y los otros se colocan en fila en un lateral. El primero entra a la cuerda y se mantiene saltando, entra el segundo y saltan los dos, entra el tercero y siguen los tres... ¿Qué grupo consigue saltar con todos a la vez?



Ana María Moreno Corrales