

CICLO: Segundo

CURSO: 3º

OBJETIVOS

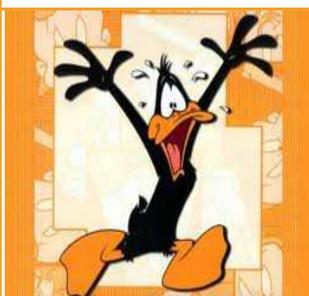
MATERIAL: No es necesario.

✓ Experimentar situaciones de equilibrio en el suelo.

ORGANIZACIÓN: Individual, parejas y grupos.

✓ Conocimiento, control y dominio corporal.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.



ANIMACIÓN

“Cazapatos”. Dos alumnos se la quedan y van cogidos de las manos. Su tarea consiste en cazar a todos los demás que se mueven por la pista a pata coja. Los alumnos cuando son cazados se van a la granja y cuando hay dos se unen y se convierten en cazadores. El juego finaliza cuando todos los alumnos han sido cazados.

PARTE PRINCIPAL

“Así nos movemos”. En carrera, a la señal pararse con apoyo de: 2 pies y 2 manos, 2 pies y 1 mano, 2 manos y 1 pie, 1 mano y 1 pie,...

“Las figuras”. Cada alumno adoptará las figuras que se digan y se mantendrán en equilibrio durante unos segundos. (Cigüeña, avioneta, supermán...).

“Equilibrios en parejas”. En parejas, los alumnos se mueven de un lado a otro de la pista con diferentes apoyos.

“Romeo y Julieta”. En parejas:

- ✓ "A" con una rodilla apoyada en el suelo, "B" frente a él con una pierna detrás del cuerpo, coge las manos de "A".
- ✓ "A" a cuadrupedia, "B" apoyando las manos en el suelo y los pies en la espalda de "A", tendido boca arriba.
- ✓ "A" y "B" de frente dándose la mano derecha con una pierna levantada y extendida delante del cuerpo.
- ✓ "A" tendido supino con las piernas dobladas, sostiene por los pies a "B", que se encuentra apoyado con ambas manos en el suelo.

“Carrera de equipos”. Se forman varios equipos y cada uno realiza el recorrido adoptando la posición indicada. Todos van unidos y manteniendo la forma de desplazamiento indicada.

VUELTA A LA CALMA

“El guardián del museo”. Un alumno se coloca en un extremo del gimnasio de espaldas a sus compañeros. El resto se sitúa en el otro extremo de la pista y avanza hacia el guardián mientras éste cuenta hasta cinco. El guardián, cada vez que cuenta, se vuelve para ver a las estatuas y si pilla alguna en movimiento las hace volver al lugar de partida. Si alguna estatua toca la pared donde se encuentra el guardián lo reemplaza y el juego comienza de nuevo.



Ana María Moreno Corrales

CICLO: Segundo

CURSO: 3º

OBJETIVOS

MATERIAL: Bancos suecos.

ORGANIZACIÓN: Individual y grupos.

- ✓ Experimentar equilibrios estáticos y dinámicos sobre superficies elevadas.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.

ANIMACIÓN

“**Torito en alto**”. Se colocan bancos repartidos por la pista. Dos alumnos se la quedan y tienen que pillar a los demás. Éstos para no ser pillados tienen que subir sobre un banco.



PARTE PRINCIPAL

“**Ejercicios sobre bancos suecos alineados**”. Colocamos dos filas de tres bancos alineados y realizamos los siguientes ejercicios, cada vez con mayor grado de dificultad: de punteras con los brazos en cruz, de punteras con los brazos arriba, en cuclillas, lateralmente cruzando los pies, a cuadrupedia, como cangrejos, a tripedia, a la pata coja. ¿Quién experimenta otra forma de pasar sin perder el equilibrio?



“**Equilibrios en equipo**”. Grupos de 4 alumnos y cada uno se coloca sobre un banco sueco:

- Todo el equipo se une de las manos y levantamos el pie derecho.
- Nos cogemos de los hombros y nos inclinamos hacia delante al tiempo que levantamos la pierna hacia atrás.
- ¿Qué equipo realiza la postura más difícil?

“**Los equilibristas**”. Se forman dos grupos. A la señal cada equipo se sube sobre dos bancos suecos alineados. ¿Quién consigue hacerlo en menos tiempo?

Igual que el anterior, pero con tres bancos alineados. ¿Somos capaces de subirnos todos en un minuto? ¿Cuántos subimos en un minuto y qué tiempo permanecemos sin caer?

VUELTA A LA CALMA

“**La batalla del cojo**”. Toda la clase en círculo. Se designa a sorteo los dos primeros luchadores que se van a enfrentar en la batalla. El campo de lucha será el círculo central. Los dos luchadores quedarán enfrentados el uno del otro a la pata coja, de modo que con una mano se sujetan el pie y con la otra tendrán que intentar desplazar al rival para que apoye el pie que no está en el suelo o bien se salga del círculo. El que gane se enfrentará a otro luchador y así sucesivamente.



Ana María Moreno Corrales

CICLO: Segundo

CURSO: 3º

OBJETIVOS

MATERIAL: Colchonetas, pelota gigante, bancos suecos, escaleras, picas...

- ✓ Experimentar equilibrios sobre superficies elevadas estáticas y móviles.

ORGANIZACIÓN: Individual.

INSTALACIÓN: Patio de recreo.

ANIMACIÓN

“Pulpo”. Uno se la queda y se desplaza a cuadrupedia. Su misión consiste en pillar al resto del grupo que se mueve saltando con los dos pies juntos y las manos detrás. Quién es pillado se convierte también en pulpo y ayuda a cazar.



PARTE PRINCIPAL

(Por parejas o en grupos se coge el material y se coloca en la pista según las instrucciones dadas).

“Estaciones de equilibrio”. Los alumnos se mueven de forma libre por las diferentes estaciones. En ellas realizarán los equilibrios sobre los objetos expuestos tal y como se indica en las fotografías.



VUELTA A LA CALMA

“Recogida del material”

Ana María Moreno Corrales

CICLO: Segundo

CURSO: 3º

OBJETIVOS

MATERIAL: Picas y colchonetas.

ORGANIZACIÓN: Individual y grupo.

✓ Experimentar equilibrios con objetos.

INSTALACIÓN: Pabellón deportivo.

ANIMACIÓN

“Pasa la cuerda”. Dos alumnos llevan una cuerda por sus extremos. Con ella intentarán tocar a los compañeros que se mueven por la pista de forma libre. Éstos para no ser pillados pasarán la cuerda por arriba o por debajo evitando ser tocados. Quién es tocado libera a uno de los extremos.

PARTE PRINCIPAL

“Equilibrios con las picas”. Cada uno de forma libre intentará equilibrar la pica con diferentes partes de su cuerpo (mano, dedo, pie...).

“Equilibrio de picas en parejas”. Por parejas separados dos metros, se colocan uno frente a otro cada uno con una pica. A la señal, intentarán coger la pica del compañero antes de que caiga al suelo.



“Equilibrios en pareja con picas”. Posiciones a conseguir:

- “A” y “B” tumbados en el suelo uno frente a otro, sostienen una pica por sus extremos con los pies.
- “A” y “B” tumbados en el suelo uno frente a otro, sostienen dos picas por sus extremos con dos pies.
- “A” apoya manos en el suelo y pone dos pie sobre una pica.
- Otras sugeridas por alumnos.

“Círculo de picas”. Todos en círculo. Cada uno sujeta su pica contra el suelo. A la señal, todos a la vez se mueven hacia su lado derecho para intentar coger la pica del compañero antes de que caiga al suelo.

VUELTA A LA CALMA

“Tierra, mar y aire”. Se colocan varias colchonetas repartidas por la pista. Cuando el profesor diga una de estas palabras los alumnos correrán a la zona y mantendrán la posición indicada.

- Tierra: Puente invertido.
- Mar: En las colchonetas, sentados apoyando sólo el culo.
- Aire: En espaldas, agarrados de una mano y apoyando un pie.

Ana María Moreno Corrales