

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Mi Cuerpo se Mueve

SESION: 04

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

3º y 4º :**NIVEL**

MATERIAL: cuerdas y bancos suecos.

ORG. ALUMNOS: gran grupo e individual.

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:

1 	<p><u>ANIMACIÓN</u></p> <ol style="list-style-type: none">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.
2	
1 	<p><u>PARTE PRINCIPAL</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Carrera de Combas. Cada uno con su cuerda, se va hacia un punto determinado saltando a la comba, para ver quien llega primero.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. Torito en Alto. Uno la queda. El resto, para que no ser cogido, deben subirte en los bancos.4. Sobre un banco, soy capaz de:<ul style="list-style-type: none">- cruzarlo hacia delante,- cruzarlo hacia atrás,- cruzarlo lateralmente,- cruzarlo en cuclillas,- cruzarlo a 4 patas,- cruzarlo girando.VAR: Ídem, pero con los bancos suecos al revés.5. Por grupos, situados en cada punta de los bancos, pasar dos a dos sin caerse sobre el banco.6. 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.
2 	
3 	
4 	
5-6 	
1	<p><u>VUELTA A LA CALMA</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Chocolate. 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.
2 	