

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Mi Cuerpo se Mueve

SESION: 04

1^{er} ciclo :**CICLO**

1º y 2º :**NIVEL**

MATERIAL: cuerdas y bancos suecos.

ORG. ALUMNOS: individual, equipos y gran grupo.

OBJETIVOS:

1. Iniciar el salto a la comba.
2. Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio.
3. Desplazarse sobre un banco con seguridad.
4. Reproducir un ritmo con las manos y la voz.

TEC. ENSEÑANZA: Mando directo y resol. 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. **Al Pasar la Barca.** Se salta con los pies juntos a uno y otro lado de la cuerda, teniendo en cuenta que no se da el giro compañero, solo se hace un balanceo de derecha a izquierda y viceversa, mientras se canta la canción de "Al Pasar la Barca":

al pasar la barca, me dijo el barquero,
las niñas bonitas no pagan dinero;
yo no soy bonita, ni lo quiero ser,
¡arriba la barca, una, dos y tres!



Cuando se dice arriba, se empieza a dar la vuelta completa a la cuerda, lentamente.

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:**

- 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 equipos, 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. **Chocolate.** Por parejas, cantar la canción mientras se van chocando las manos conforme a la canción.