

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Mi Cuerpo se Mueve

SESION: 15

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

1º y 2º :**NIVEL**

MATERIAL: cuerdas, colchonetas y una pelota.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

OBJETIVOS:

1. Saltar de forma rítmica a la comba.
2. Consolidar la voltereta hacia adelante.
3. Iniciar la ejecución de la volt. hacia atrás.
4. Superar miedos y frustraciones.
5. Practicar juegos de pasacalles.

TEC. ENSEÑANZA: Asig directa y Res de Problemas.



ANIMACIÓN

1. **Pillar por Parejas.** Juego de Persecución. Por parejas agarrados de la mano. Una pareja se la queda, y tiene que pillar a otra pareja. Cuando lo logre, se la quedará la pareja que ha sido pillada. No vale devolver.

PARTE PRINCIPAL

1. Saltamos a la cuerda botando con los dos pies hacia adelante.



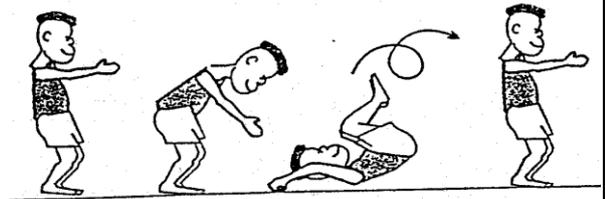
2. **Voltereta hacia delante.** Recordamos la voltereta hacia delante.

VAR: dos o tres volteretas seguidas.

VAR: con una sola mano, sin manos.

VAR: lanzada.

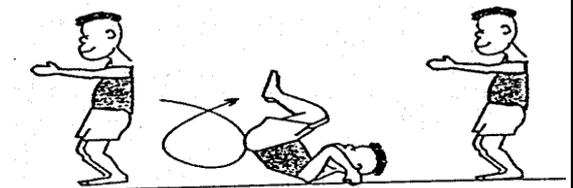
VAR: voltereta doble.



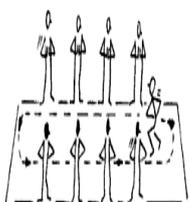
Los alumnos que presenten dificultad en hacerla, lo harán sobre un plano inclinado.

3. **Voltereta hacia detrás.** Iniciación a la voltereta hacia detrás.

Los alumnos que presenten dificultad en hacerla, lo harán sobre un plano inclinado.



4. **Bomba.** Se ponen en círculo y uno en medio. Los jugadores del círculo se pasan la pelota. Mientras, el del medio va contando hasta 10 y saca un brazo; 20, y saca el otro; 30, y levanta un brazo; 40, y levanta el otro brazo... Al llegar a 50 da una palmada y dice "bomba"... Quien tenga el balón en las manos se sienta con las piernas estiradas y el jugador que esté a su lado tiene que saltar por encima de él... así todos hasta que quede uno, que es el que se coloca en medio. Y vuelta a empezar.



VUELTA A LA CALMA

1. **Al Jardín de la Alegría.** Colocados en dos filas una enfrente a otra mirándose, menos uno, que pasará de un lado a otro mientras se canta la canción. Luego, sacará a alguien, que será quien continúe de nuevo la canción.