

SESIÓN: CLASE CON POMPONES.

CICLO: 1º, 2º Y 3º.

OBJETIVOS

- Mejorar la coordinación dinámica general
- Mejorar la coordinación óculo-motriz.
- Ajustar el movimiento en relación al espacio y el tiempo.
- Trabajar en situaciones de equilibrio.

MATERIALES

- Pompones.

PARTE INICIAL

- Los alumnos se mueven libremente por el espacio y a una señal del profesor van haciendo distintas cosas: lo lanzo, lo cambio de mano, con el compañero, lo golpeo con distintas partes del cuerpo evitando que se caiga, hacemos equilibrios llevándolo en la cabeza...
- Nos movemos por las líneas del campo golpeando la pelota con las manos sin que se caiga, con la mano dominante, con la otra, con las rodillas...
- Tres alumnos la ligan con un pompon cada uno. Deberán dar a todos sus compañeros lanzando el pompon; al que le den se sienta en el suelo. Seguirán hasta que den a todos sus compañeros. Cambio de roles.

PARTE PRINCIPAL

- Se realizan las siguientes tareas:
- ✓ Lanzar con la mano dominante en vertical. Ir variando las alturas y las posturas de lanzamiento, de pie, sentado, tumbado... así como las de recepción.
- **PAREJAS:** Los alumnos van realizando distintos lanzamientos.
- ✓ Lanzar cruzando pompones.
- ✓ Lanzar a un alumno los dos pompones y el otro los recoge.
- ✓ Ensayar diferentes lanzamientos variando las distancias, las alturas, el número de pompones...
- Practicamos movimientos malabares con 2 pompones, intercambiándolos con el compañero; incluimos tres pompones...
- Intentamos hacer diversos malabarismos con tres pompones... ¿a quien le sale?
- **GRAN GRUPO.** Los alumnos forman un círculo y a una señal realizan una lluvia de pompones, pueden realizarse variantes: con los ojos cerrados, tumbados, de rodillas, en cuclillas...

VUELTA A LA CALMA

- Cada alumno coge el pompon y se lo coloca en la cabeza. Tienen que hacer un trayecto con la única norma de que si se les cae vuelvan a empezar. Dependiendo de las habilidades de nuestros alumnos/as pondremos más o menos dificultad en los recorridos.
- **"A ENCESTAR"**. Desde una distancia determinada, cada alumno intentará introducir su pompon en la caja donde los guardamos. Cuando lo consigan irán al aseo personal,, de lo contrario lo vuelven a intentar.

