

SESIÓN: COJINES

CICLO: 1º Y 2º (también para el 3º)

OBJETIVOS

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar su tiempo libre.
- Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás.
- Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos.

MATERIALES

- Un cojín por alumno.
- Espalderas.
- Bancos suecos.
- Vallas.

PARTE INICIAL

- **“LA BATALLA DE LOS COJINES”**. Se establecen las siguientes normas: no tirar a la cara. Lanzar los cojines en lugar de golpear con ellos. No interesa en este juego la enorme descarga de energía que supone y el control de su agresividad. Observaciones que anotaremos: ¿qué niños se inhiben del juego? ¿qué chicos son excesivamente agresivos? ¿qué niños desarrollan una táctica especial? ¿cuál?

PARTE PRINCIPAL

- Golpeamos a los demás en la parte del cuerpo que nos diga el profesor o uno de los alumnos.
- **INDIVIDUALES:**
 - ✓ ¿Qué podemos hacer con los cojines jugando cada uno con uno de ellos?
 - ✓ Vamos haciendo algunos de los ejercicios que proponen los alumnos después de un rato de exploración.
 - ✓ Proponemos nosotros si no se les han ocurrido: lanzamiento al aire y cogerle; lanzamiento al aire, dar dos palmadas y cogerle; lanzarle al aire y cogerle con los ojos cerrados; lanzarle, tocar el suelo y cogerle; idem, cogerle con una sola mano; idem y agarrarle como si fuéramos un portero de fútbol; darnos una voltereta apoyando la cabeza en el cojín; lanzarle al aire golpearle con la parte del cuerpo que sugiera el profesor (rodilla, hombros, muñeca...)
 - ✓ ¿Qué equilibrios nos podemos inventar con este material? Los alumnos durante unos minutos investigarán qué clases de equilibrios pueden hacer. Ensayaremos los equilibrios que se han inventado los alumnos.
 - ✓ Proponemos equilibrios que no se les hayan ocurrido: llevarlo en la cabeza, llevarlo en la espalda, encima de una rodilla, sobre el dorso de la mano...
 - ✓ Pasaremos un pequeño circuito de equilibrios con el cojín encima de la cabeza; llevarlo como si fuera una bandeja de camarero, como cangrejos...

■ PAREJAS.

- ✓ ¿Qué podemos hacer jugando por parejas?
- ✓ Inventarse formas de pasarse los cojines.
- ✓ Sugerir algunas: dar un giro y pasar, mover pendularmente las piernas a la vez que se pasa; estando agachados, lanzar en el momento en que se levanta; lanzar por debajo de una pierna que se levanta; saltando como ranas lanzar; idem mientras se desplazan en círculo; de espaldas al compañero, lanzar para que este lo coja; lanzarle por debajo de las piernas sin levantarlas enviárselo a un compañero a , través de una patada...
- ✓ Se puede sugerir que realicen pases desde otras posiciones: sentados, tendidos prono, tendidos supino...
- ✓ **“LA PALABROTA”**: el alumno que va a recibir el cojín se encuentra de espaldas y solo se volverá para recibirle en el momento en que el otro después de decir la palabra acordada, por ejemplo cocodrilo le lance el cojín. El que dice la palabra puede engañarle diciendo palabras parecidas.
- ✓ **“SIN MANOS”**: cada pareja se desplaza por el gimnasio sujetando el cojín con el tronco, sin tocarlo con las manos. A la pareja que se le caiga el cojín debe permanecer inmóvil. Entonces podrá solicitar de otra pareja que le recoja el cojín con las manos, siempre que mantenga el suyo sujeto con el tronco.
- ✓ Pasarse dos cojines a la vez.

■ GRUPOS DE CUATRO.

- ✓ Pasarse tres cojines, luego cuatro...

■ RELEVOS POR EQUIPOS:

- ✓ **LA ORUGA**: los alumnos unidos por los cojines, intentan llegar hasta el otro extremo de la pista sin separarse.
 - ✓ Ahora los alumnos situados a 4 o 5 metros se van pasando los cojines hasta llevarlos al final.
 - ✓ **EL COJÍN CAPITÁN**: cada equipo forma una fila y unos de sus miembros enfrente del primero a 4 o 5 metros pasa el cojín al primero que se lo devuelve y se va a la cola. Luego pasa el cojín al segundo, que igualmente se va a la cola y así sucesivamente hasta el último. Cuando ha pasado a todos, deja el cojín en el suelo y se va a la cola del grupo mientras que el primero pasa a ocupar su lugar.
 - ✓ Relevos dando una voltereta con el cojín en las manos.
 - ✓ Relevos llevando el cojín entre las piernas. Idem con dificultades como subirse y bajar de un banco o varios bancos.
 - ✓ Subiendo a una espaldera con el cojín agarrado.
 - ✓ Subiendo a una espaldera pero en la mitad de la espaldera hay un compañero y tenemos que meternos entre él y la espaldera y subir hasta tocar con un pié el travesaño de arriba (de tercero para arriba).
 - ✓ Espalderas: un equipo (4 ó 5 alumnos) están situados en las espalderas sin moverse de un sitio y con un cojín en la mano para golpear a los demás, que van pasando desde la primera espaldera hasta la última.
- #### ■ TODA LA CLASE:
- ✓ **“A ACHICAR COJINES”**. La clase (gimnasio o pista) dividida en dos, y un grupo a cada lado, lanzar los cojines al otro campo para que ellos tengan más, al cabo de un tiempo se para el juego y se cuenta. Pierde el equipo que tenga más en su campo. (Si hay suficiente motivación no se cuentan, ni se mira el resultado para evitar la competitividad, pero si no hubiera motivación se puede buscar a través del resultado).

- ✓ **“EL BOMBARDEO”**: Toda la clase forma un círculo con uno de los equipos en el medio. Con cuatro cojines, los del círculo tiran a darles y ellos esquivan, el que es dado pasa al círculo.
- ✓ **“LOS DIEZ PASES”**: Por equipos (se prefieren de 3 ó 4 porque de esta manera participan más y el ejercicio es más intenso). El equipo que tiene el cojín intenta pasárselo, mientras que el otro equipo se lo intenta quitar. El equipo que consigue hacer 10 pases seguidos tiene un punto. Se pueden establecer normas como si el que tiene el cojín se puede mover o no...
- ✓ **“PAR O IMPAR”**: En círculo unos son pares y otros impares. Los pares se pasan el cojín entre ellos, al igual que los impares. Intentar que un cojín alcance al otro.
- ✓ **“EL ABANICO”**: cada equipo forma un semicírculo con uno en el medio que va pasando a todos los demás uno por uno. Cuando ha pasado a todos los del otro equipo se coloca en el centro y va pasando otra vez a todos uno por uno y así sucesivamente hasta que todos pasen por el centro.

VUELTA A LA CALMA

- **“RELEVO CON EL CUELLO”**: en círculo, muy juntos, se van pasando el cojín sin tocarlo con las manos, sujetándolo con el cuello.
- **“DÓNDE ESTÁ EL COJÍN?”**: Todos los jugadores se encuentran en fila, hombro con hombro, con la excepción de uno que está enfrente. El grupo de jugadores empieza a pasarse el cojín por la espalda. Si el que está enfrente descubre en un momento dado quien lo tiene se cambian los papeles.