

SESIÓN: DATE CUERDA

CICLO: 1º, 2º Y 3º. La dificultad de la sesión y de los diferentes saltos se adaptará a los capacidades propias de nuestros alumnos.

OBJETIVOS

- Mejorar las habilidades básicas.
- Trabajar la coordinación óculo_manual y óculo_pédica.

MATERIALES

- Cuerdas.
- Aros.

PARTE INICIAL

- **Juego: “A quitar colitas”:** Cada alumno lleva una cuerda sujeta en el elástico del pantalón sin que arrastre por el suelo. Los alumnos intentarán quitar la cuerda a sus compañeros con la mano. Cada cuerda que quiten se la colocan en el elástico del pantalón.
- **Juego: “A pisar colitas”:** Igual que el anterior pero la cuerda arrastra por el suelo y se quita con el pie.

PARTE PRINCIPAL

- **Juego. “El relojito”.** Atamos un aro a una cuerda larga. Los alumnos se colocan en círculo y uno en el centro. El que está en el centro hace girar la comba mientras el resto salta evitando ser tocado; el que ha sido tocado pasa al centro a mover la cuerda.
- Saltar a la cuerda **individualmente**: hacia adelante, hacia atrás, cruzando los brazos, a la pata coja, con los pies juntos... (Esta actividad se realizará dependiendo de los conocimientos y habilidades adquiridas anteriormente por nuestros alumnos en sesiones de comba realizadas con anterioridad).
- Idem que la actividad anterior pero realizando los saltos por **parejas**. Daremos iniciativa y fomentaremos la creatividad de nuestros alumnos para que realicen diferentes tipos de saltos entre sí.
- **Grupos**: dos alumnos dan a la cuerda mientras los demás saltan de distintas formas y maneras: ¿Quién dura más?, Entrar y salir, entrar dar dos saltos y salir... Intentaremos que los alumnos canten distintas canciones conocidas por ellos mismos.
- **Grupos: Conseguimos andar y desplazarnos sin caernos?** Los alumnos se atan por parejas un pie, ¿de qué formas nos podemos desplazar? Igual pero por tríos, cuartetos... ¿somos capaces de ponernos de acuerdo para llegar al destino propuesto?.

VUELTA A LA CALMA

- **Juego; parejas: ¿Quién se escapa?** Uno de los alumnos se ata la comba a sus dos muñecas. El otro compañero se ata la suya a una muñeca y pasa el otro extremo entre la cuerda de su compañero y se la ata a su vez a su propia muñeca. ¿Seremos capaces de soltarnos con diferentes movimientos sin desatar la cuerda de la muñeca?