

SESIÓN: EN MOVIMIENTO.
CICLO: 1° Y 2°

OBJETIVOS:

- Coordinación adecuada de movimientos en marcha y en carrera.
- Ejecutar distintas formas de desplazamiento.

MATERIALES:

- Cuerdas.
- Aros.
- Picas.
- Periódicos, pelotas, discos...

PARTE INICIAL

▪ **JUEGO: “EL CANGREJO”.**

1. En círculos de 8 a 10 alumnos con uno dentro que hará de cangrejo. El cangrejo se desplaza a 4 patas intentando escapar del círculo mientras este se desplaza, sin soltarse, para evitarlo. Si toca a alguien lo convertirá en cangrejo.

PARTE PRINCIPAL

1. Desplazarse libremente, de puntillas, con los talones, con la parte exterior del pie, lateralmente, hacia atrás, elevando las rodillas...
2. En cuadrupedia desplazarse libremente, luego de diferentes formas: dos pies y una mano, dos manos y un pie, cambiando de dirección...
3. Reptar por el suelo, soplando un papel, sobre un banco sueco...
4. Pasar bajo obstáculos como sillas, puentes con picas, etc...
5. Reptar como una serpiente sin utilizar las manos ni los pies.
6. Desplazarse dando saltos diferentes (a la pata coja, con pies juntos, etc.) individualmente y por parejas.
7. Saltar en cuclillas cada vez mas alto y mas lejos.

VUELTA A LA CALMA

1. JUEGO: EL LAVACOCHE”.

Todos los alumnos forman dos filas una enfrente de la otra. Cada pareja es una parte de una maquina de lavado de coches haciendo los movimientos adecuados. Un alumno hace de coche y pasa por en medio al llegar al final se coloca en la maquina y otro alumno reinicia el juego. Hay que jugar despacio y con suavidad, lavando, secando, abillantando...

COMENTARIO DE LA SESIÓN.