

SESIÓN: POMPONES

CICLO: 1º, 2º Y 3º

OBJETIVOS

- Mejorar la coordinación óculo-manual.
- Practicar lanzamientos y recepciones.
- Practicar juegos malabares y distintas posibilidades de uso.

MATERIALES

- Pompones (bastantes).

PARTE INICIAL

- Se reparte **un pompón** a cada alumno:
- ✓ Experimentar distintas posibilidades con el material, moviéndolos por el espacio libremente.
- ✓ Lanzamientos hacia arriba con la mano derecha.
- ✓ Lanzamientos hacia arriba con la mano izquierda.
- ✓ Lanzamientos hacia arriba derecha-izquierda.
- ✓ Golpeos con mano derecha.
- ✓ Golpeos con mano izquierda.
- ✓ Golpeos con derecha-izquierda.
- ✓ Hacia abajo con la mano derecha.
- ✓ Hacia abajo con mano izquierda.
- ✓ Hacia abajo con derecha-izquierda.

PARTE PRINCIPAL

- **JUEGOS de equilibrio:**
 - ✓ Sujetar el pompón en la cabeza con los ojos cerrados.
 - ✓ Igual que el anterior, pero con una pierna levantada y flexionada por la rodilla.
 - ✓ La misma posición anterior, pero con el pompón encima del muslo.
 - ✓ Pompón en la cabeza, y desde la posición de sentado con piernas flexionadas (como los indios). Levantarse y agacharse.
- Se reparten **dos pompones** por niño:
 - ✓ Lanzamientos hacia arriba con un pompón en cada mano.
 - ✓ Golpeos con un pompón en cada mano.
 - ✓ Malabarismo: cambiando los pompones de mano lanzándolos al aire.
- **Se forman dos equipos:** juegos de coordinación óculo-manual:
 - ✓ Lanzamiento a un aro colocado en el suelo, aproximadamente a 4 metros.
 - ✓ Lanzamiento a un aro colgado aproximadamente a 4 metros.
 - ✓ Lanzamiento a una línea pintada en el suelo, aproximadamente a 2 metros.
 - ✓ Carreras llevando el pompón de distintas maneras (también por parejas llevándolo sujeto con la frente, con la barriga, espalda...).

VUELTA A LA CALMA

- **JUEGO: “DIRECTOR DE ORQUESTA”.**

Sentados en círculo, uno de ellos se da la vuelta. Uno del círculo a indicación del profesor empieza a hacer movimientos con ritmos repetitivos. De vez en cuando cambia el movimiento, los demás repiten. El niño que se dio la vuelta y no sabe quien es el director tratará de averiguar quien es el que cambia el ritmo, el que es el “director de orquesta”.