

SESIÓN: SOMOS EQUILIBRISTAS.

CICLO: 1º

OBJETIVOS

- Descubrir el equilibrio a través de las capacidades físicas básicas y del centro de interés “somos equilibristas”.

MATERIALES

- Bancos.
- Cuerdas.
- Potro.
- Aros y colchonetas.

PARTE INICIAL

- **MOTIVACIÓN:** imaginamos que nuestro gimnasio es la selva. Los niños se distribuyen por el espacio y eligen el animal que quieren representar. Cuando suene una música (del Rey León), comenzarán a moverse imitando al animal elegido. Cuando la música deje de sonar harán la estatua del animal al que estaban imitando, en equilibrio. Cuando vuelva a sonar la música elegirán otro animal.
- Distribuidos los niños por el espacio, habrá 3 perseguidores que se diferenciarán de los demás llevando una mano encima de la cabeza. El juego consiste en que los tres niños perseguidores intentarán tocar alguna parte del cuerpo a sus compañeros, cuando uno sea tocado, deberá colocar su mano en esa parte del cuerpo y perseguir a los demás compañeros, mientras que el compañero que le ha dado queda libre de perseguir.

PARTE PRINCIPAL

- **“EL CHISTAZO”.** Los niños formarán parejas, el juego consiste en que uno de la pareja adoptará una posición o postura de equilibrio, mientras tanto el otro intentará desequilibrarlo, pero sin tocarle; haciéndole reír mediante chistes, muecas...etc. Si lo consigue entonces se cambia el rol, si no lo consigue podrá modificar la postura de equilibrio del compañero, hacia una postura más difícil.
- Jugaremos a recorrer las cuerdas, el profesor dará a cada niño una cuerda, cada niño con una cuerda en la mano, ej: de color azul, roja, verde... a la señal del profesor lanzará su cuerda al alto y dejará que caiga al suelo; luego cada niño deberá recorrer caminando todas las cuerdas del mismo color que la que él tenía y de esta forma descubrirán formas de cómo practicar situaciones de equilibrio.
- **EXPLORADORES DE LA SELVA.** Haremos un circuito a los alumnos, alrededor de la pista de fútbol sala, con un plinto, banco sueco, cuerdas, aros, cuerdas en escalera... nos imaginamos que estamos en la selva, nos encontramos el primer obstáculo en nuestro camino, es un chaco de lodo, debemos tirar unas piedras para poder superarlo (los aros serán las piedras y las debemos pasar saltando de aro en aro), lo hemos conseguido, pero de repente... ¡una montaña!, debemos pasarlas, pues nos persiguen, para lo cual fabricaremos una escalera con palos (la escalera serán cuerdas, por las cuales deben pasar a cuatro patas, agarrándose y pisándolas como si fueran los escalones). ¿OH! Una cueva (la cueva será el potro, el cual deben pasar por debajo), salen de la cueva y llegan hasta un río sobre el cual hay un puente colgante para pasarlo (el puente será un banco sueco por el que pasarán andando, con los brazos en cruz

como forma para equilibrarse); ya pueden ver su cabaña, pero el viento ha sido tan fuerte que ha arrancado un árbol y deberán pasar por él (el árbol serán una serie de cuerdas sobre las que los niños deben pasar pisándolas); mediante estos ejercicios descubrirán formas para mejorar la capacidad de equilibrio, así como la participación en grupo y descubrirán formas de cómo interiorizar y vivenciar situaciones desarrollando su control de movimientos y tonicidad muscular.

VUELTA A LA CALMA

- Ya en la cabaña tumbados en el suelo (colchonetas), con los ojos cerrados, escuchando el canto de los pájaros nos imaginamos el viaje de una hoja que es arrastrada por el agua del río, (descubrirán la importancia de la relajación después del ejercicio).
- Salimos despacio de la cabaña, despertamos del viaje y vamos al aseo personal.