

SESIÓN: BANCOS SUECOS

CICLO: 1º, 2º y 3º

OBJETIVOS

- Mejorar la condición física.
- Desarrollar las cualidades físicas básicas.
- Respeto por las normas establecidas y por las posibilidades individuales de cada uno de nuestros alumnos.

MATERIALES

- Bancos suecos.
- Balones blandos (foam).

PARTE INICIAL

- **JUEGO: “Tula”:** Colocamos todos los bancos por el gimnasio. 5 ó 6 alumnos la ligan con balón y deben tocar el resto en cualquier parte del cuerpo. Cuando tocan a alguien le pasan el balón. Los bancos están como obstáculos. No pueden subir en ellos, sólo pueden saltarlos para esquivar a los que la ligan.
- ✓ Lo mismo pero sólo pueden tocar en la parte del cuerpo que dice el profesor (brazo derecho, pierna izquierda, culo, espalda...)
- **JUEGO: “Las brujas”.** Los 5 ó 6 alumnos que llevan el balón son los brujos/as y tienen poderes. A los que pillan se convierten en estatuas y los demás deberán salvarles. Cada vez que se cambien de brujos tendrán nuevos poderes convirtiendo a los demás en diferentes estatuas y salvando de diferente forma.
 1. Estatuas subidos en bancos con piernas abiertas, se salva pasando entre las piernas.
 2. Estatuas sentados en el banco con piernas abiertas y se salva pasando entre las piernas y por debajo del banco.
 3. Estatuas haciendo un puente encima del banco y se salva pasando por debajo del puente.
 4. Estatuas encima del banco y a la pata coja y se salva subiéndose al banco dándole la mano y dando 5 saltos juntos a la pata coja.

PARTE PRINCIPAL

1. Se hacen **dos filas con 4 bancos cada una, colocados a lo largo (enfrente de los alumnos)**, dos de ellos colocados en posición “normal” y a los otros dos se le dan la vuelta colocándolos por la parte más estrecha. Los alumnos se colocan en fila delante de cada fila de bancos. Se deberán pasar los bancos de diferentes formas y utilizando diferentes desplazamientos. Cuando hayan pasado la fila de bancos vuelven a la fila corriendo por fuera de los mismos. Los diferentes desplazamientos que realizaremos serán los siguientes:
 - Andando hacia delante
 - Andando hacia atrás.
 - Corriendo.
 - Saltando pies juntos.
 - A la pata coja con la derecha, con la izquierda.
 - Corriendo con una pierna encima del banco y otra en el suelo. Primero la derecha y luego la izquierda.
 - Desplazándose con el culo en el banco.

- En cuadrupedia apoyando rodillas.
 - Idem sin apoyar rodillas.
 - Deslizándose.
 - Apoyar las manos en el banco y saltar pasando las piernas al otro lado.
 - Todos aquellos desplazamientos que se le ocurran al profesor o a los alumnos.
2. Utilizando los bancos del ejercicio anterior y los mismos equipos. **Cada equipo se divide en dos**, una mitad se coloca al principio de la fila de bancos y la otra mitad en el otro lado de la fila. Los alumnos deberán subirse al banco y pasar al otro lado a la vez sin perder el equilibrio y sin caer. El equipo que antes pase al otro lado y sin tocar el suelo ganará.

VUELTA A LA CALMA

- Estiramos utilizando los bancos, sobretodo el tren inferior.
- Recogida y aseo personal.