

SESIÓN: EQUILIBRIO Y TRANSPORTE

CICLO: 1º, 2º Y 3º

OBJETIVOS

- Mejorar la condición física.
- Mantener el equilibrio en situaciones dinámicas y estáticas.

MATERIALES

- Bancos suecos.
- Picas
- Balones.

PARTE INICIAL

- **JUEGO: “CADENA”.** Dos alumnos ligan, han de atrapar a los demás. Cuando atrapen a un compañero, irán juntos de la mano a pillar a un tercero. Cuando sean 4 alumnos, se dividen en dos.
- Los alumnos se mueven por el espacio y a una señal acústica del profesor se paran formando distintas estatuas, con un punto de apoyo, con dos, con tres...

PARTE PRINCIPAL

- Colocamos bancos distribuidos por el espacio, jugaremos un “**dao en alto**”. Los alumnos que ligan (2 ó 3) llevarán una pelota distintiva para saber quien la “pica”. Cuando un alumno esté encima del banco (casa) tendrá 5 segundos para bajar cuando esté amenazado por alguien que la pica.
- ✓ **Variante:** para salvarse del banco y bajar, será transportado por un compañero hasta otro banco; mientras esto sucede no podrán ser pillados.
- Se colocan en forma de U unos 9 o 10 bancos en posición normal y alguno invertido:
 - ✓ Los alumnos siguiendo un orden van arrastrándose por ellos.
 - ✓ Pasan andando hacia delante.
 - ✓ Pasan andando hacia atrás.
 - ✓ Pasan andando de lado.
 - ✓ Pasando con los ojos cerrados con la ayuda verbal de un compañero.
 - ✓ Invertir algún banco y pasarlo en parejas.
 - ✓ Realizar giros completos encima de cada banco.
 - ✓ Pasarlos transportando distintos materiales (picas, balones...).
 - ✓ Realizar cruces encima del banco, (por cada extremo pasa un alumno).
 - ✓ Grupos: Pasar de un banco a otro empezando por el último (el más lejano al otro banco) ¿qué equipo lo consigue?.

VUELTA A LA CALMA

- **JUEGO: “EL ESPEJO”.** Sobre los bancos un alumno va moviéndose y su espejo le imita. Los movimientos serán lentos, suaves, pausados... insistiremos en los estiramientos encima del banco.