

SESIÓN: BANCOS SUECOS

CICLO: 2º y 3º

OBJETIVOS

- Mejorar las condición física.
- Desarrollar las cualidades físicas básicas.
- Control del espacio.

MATERIALES

- Bancos suecos.
- Balones blandos (foam).

PARTE INICIAL

- **Juego: “Dao en alto”.** Colocamos bancos suecos por el espacio en distintas posiciones y lugares, ocupando el mismo 3 ó 4 alumnos la ligan, (llevan un balón de foam en la mano).. Perseguirán a los demás compañeros que para librarse deberán subir a un banco; al que le den pasa a su vez a ligar, mientras el que ligaba queda libre. Tenemos distintas posibilidades:
 - ✓ El que sube al banco tiene 3 segundos para bajar, que le puede contar el que liga; de lo contrario baja cuando quiera.
 - ✓ El que sube a un banco será librado por un compañero que pasa entre sus piernas.
 - ✓ El que sube a un banco será librado si un compañero le lleva a caballito hasta otro banco (mientras es transportado no puede ser dado).
 - ✓ El que sube a un banco recibe un abrazo de un compañero y queda libre.
 - ✓ Los que están en un banco se tienen que pasar la pelota entre sí para poder bajar del mismo.

PARTE PRINCIPAL

- **Relevos.** Grupos (dividimos la clase en 4 grupos).Colocamos los bancos para que los alumnos tengan que pasarlos o saltarlos a lo ancho; dos o tres para cada grupo.
 - ✓ Vamos andando haciendo el recorrido saltando los bancos.
 - ✓ Idem pero corriendo.
 - ✓ Andando, pisando encima de los bancos.
 - ✓ Idem corriendo.
 - ✓ Corriendo, en un banco lo pasamos por debajo.
 - ✓ Carreras a distintos bancos (variemos la distancia).
 - ✓ Hacemos el recorrido saltando con los pies juntos.
 - ✓ Idem pero a la pata coja.
 - ✓ ¿Podemos hacer el recorrido a cuatro patas sin apoyar las rodillas?
 - ✓ Cada alumno lleva un objeto a un banco; cuando hayamos llevado todos los objetos, seguimos para traerlos de nuevo al lugar de salida.
 - ✓ Hacemos un recorrido transportando un banco entre todos los miembros del grupo llevándolo entre las piernas.
 - ✓ Hacemos el recorrido llevando a un compañero subido sentado en el banco (solo ida, al llegar al final cambiamos el compañero que va subido); repetiremos lo mismo con todos los compañeros.

VUELTA A LA CALMA

- Los miembros del grupo se sientan en el banco; hacemos el tren del masaje, nos damos masajes en la espalda mientras relajamos las piernas. Iremos cambiando cada poco tiempo; el último se pone en primer lugar.