

## SESIÓN: CON LA COMBA...

CICLO: 2º y 3º

### OBJETIVOS

- Coordinación dinámica general.
- Mejorar las habilidades motrices básicas (saltos).

### MATERIALES

- Combas.

### PARTE INICIAL

- **JUEGO: “LOS CONEJOS”.** Cada alumno se pone “un rabito” con una cuerda. Cuando comienza el juego, los alumnos van quitándose las cuerdas unos a otros y colocándose las a su vez. A la señal se cuenta el número de “rabitos” que tiene cada uno y se apuntan un punto por cada uno. Repetiremos el juego 2 o 3 veces.

### PARTE PRINCIPAL

- Formamos un círculo con las combas:
  - ✓ Pasarlas saltando a la pata coja, con el pie derecho, después con el izquierdo...
  - ✓ Pasarlas de diferentes maneras (cada alumno como quiera).
  - ✓ **JUEGO: “BUSCATÉ UNA CASA”.** Cada alumno tiene su casa, (tendremos una casa menos que alumnos tengamos); a la señal del profesor, los alumnos se desplazarán saltando sin pisar en el interior de las combas; cuando el profesor lo indique deberán buscarse una casa. El o los que queden fuera se anotarán un punto. Iremos variando las formas de desplazamiento: pies juntos, corriendo, a la pata coja, sentados (con el culete a rastras), en cuadrupedia...
- **INDIVIDUAL:**
  - ✓ Practicamos saltos hacia delante, hacia atrás, con los pies juntos, con doble salto... ¿quién dura más?
  - ✓ Idem hacia atrás
- **PAREJAS:**
  - ✓ Nos invitamos a saltar, uno da y saltan los dos.
  - ✓ Uno empieza saltando y el otro trata de entrar.
  - ✓ Cada uno da de un extremo de la comba...
  - ✓ Inventamos otras posibilidades.
- **GRUPOS:**
  - Hacemos dos grupos; dos alumnos dan y el resto va saltando de formas diferentes; entrar y salir; entrar, dos saltos y salir; entrar todos y durar el máximo posible...
  - Es recomendable hacer estos ejercicios con canciones que los alumnos conocen.

### VUELTA A LA CALMA

- **PAREJAS:** con dos o tres combas, tratarán de ejercitar su creatividad y hacer un dibujo en el suelo con las mismas. Se les puede dejar libre o decirles lo que tienen que hacer y que lo hagan de la mejor manera posible.