

SESIÓN: HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS

CICLO: 2º y 3º

OBJETIVOS

- Coordinación dinámica especial.
- ✓ Juegos de ocio y recreo.

MATERIALES

- Pañuelos y combas.

PARTE INICIAL

- Andar y correr por el patio al tiempo que se mueven brazos y piernas durante un par de minutos.
- Flexiones, lanzamientos y elevaciones de piernas.

PARTE PRINCIPAL

- **JUEGO: “PEPAS Y PEPITAS”.** Se hacen dos grupos de igual número de jugadores que se colocan en fila. Una fila responde al nombre de “pepitas” y la otra al de “pepas”. El juego consiste en agacharse la fila que responde al nombre que mencione el profesor: “pepas” por ejemplo, mientras que la otra permanece en pie; si algún niño de la fila no mencionada se agacha por equivocación, será eliminado. Como deben decirse los nombres con rapidez y repitiéndose para provocar la equivocación, requiere mucha atención. Gana la fila que más jugadores tenga al término del juego.
- **JUEGO: “EL PAÑUELO SENCILLO”:** Se hacen dos grupos de nueve que sean precisos y se ponen cuatro niños a un lado, cuatro al otro y un niño en el medio con un pañuelo. Los niños se numeran del 1 al 4, sin que lo conozca el del pañuelo que dirá un número en voz alta y los asignados con ese número en cada grupo deberán correr hacia el pañuelo para ver quien lo coge antes; gana el que consiga llevarse el pañuelo a su bando, el que no lo consigue queda eliminado y su número deberá pasárselo a otro compañero para que siga el juego.
- **JUEGO: “SALTAR A LA COMBA”:** Puede jugar la clase entera a la vez, saltando de una en una y se van eliminando, o por grupos más pequeños con canciones de menor a mayor dificultad para seguir el ritmo y eliminándose hasta que quede una o uno.
- **JUEGO: “EL TREN CIEGO”.** Se forman grupos de 6 ó 7 niños que se colocan en fila con las manos en el hombro del niño que tengan delante y van con los ojos cerrados todos menos el último de la fila que los tendrá abiertos; este es el conductor del tren que dirigirá a sus compañeros mediante el toque en el hombro derecho (giro a la derecha), en el izquierdo (giro a la izquierda), apretón con las manos (frenar), tocar con las dos a la vez (continuar derechos). El profesor es el que dice la meta donde han de intentar llegar.

VUELTA A LA CALMA

- Ejercicios sencillos de relajación.
- Estiramientos.

