

SESIÓN: HACEMOS EQUILIBRIO.
CICLO: 2º

OBJETIVOS

- Mejorar el equilibrio estático y dinámico sobre bancos.
- Confiar en las propias posibilidades.

MATERIALES

- Bancos suecos.
- Espalderas.

PARTE INICIAL

- **“ESTATUAS”**: carrera suave por el terreno y a la señal del profesor todos se detienen como si fueran estatuas (de esta forma podemos variar la intensidad).
- **“GUSANO PEGAJOSO”**. Un alumno tiene que perseguir a los demás. Cuando de caza a alguno, éste se colocará delante del primero mientras le agarra por la cintura. Persiguen a los demás, de esta forma se irán poniendo uno detrás de otro según sean cogidos, formando un “gusano”. Solo puede coger el que va delante.
- ✓ Si vemos alguna dificultad por parte del gusano para coger a más niños, al ser éste muy largo, podemos dividirlo en dos o más partes.
- ✓ También podemos hacer que el “gusano” vaya corriendo, y los que han de atrapar de otra forma: pies juntos, pata coja...

PARTE PRINCIPAL

- **GRUPOS DE 4 Ó 6 alumnos. Equilibrio en banco inclinado**. Colocamos los bancos suecos de que dispongamos enganchados a la espaldera y les pediremos que descubran varias formas diferentes de subir y bajar por los bancos, procurando que las formas que elijan requiera un cierto dominio de equilibrio (de pie, de espaldas, a saltos, pata coja, cuclillas...). * no pondremos demasiado inclinados los bancos.
- **Competiciones por relevos** en banco inclinado. En fila, a pequeña distancia de los bancos, haremos relevos de las distintas formas que vaya sugiriendo el profesor (de esta forma aumentaremos la velocidad). Insistiremos en la precaución a la hora de subir y bajar al banco.
- **Equilibrio en banco plano**. Podemos realizarlo en competición por grupos puntuando la habilidad o la velocidad según el caso; también podemos realizarlo motivando por el mero reto personal:
- ✓ Equilibrio en el banco realizando un giro completo a la pata coja en el centro del banco (por saltos).
- ✓ Pasar dos niños por el mismo banco en dirección contraria y sin caerse.
- ✓ Carrera con obstáculos en el banco (una pelota); si ésta cae habrá de volverse a colocarla.
- ✓ Uno contra uno. Por parejas han de intentar tirarse del banco, agarrándose de las dos manos.
- ✓ Luchar por el banco. Un alumno encima del banco, el compañero en el suelo. El que está en el suelo trata de desalojar al que está sobre el banco. Podrá utilizar solamente un brazo.

- **GRUPOS de 5 ó 6 alumnos.** Dos bancos suecos, consecutivos. Todos los alumnos encima de uno de ellos. ¿podemos pasar todos al otro banco sin caernos empezando por el que esté más lejos del otro banco?. Si algún alumno se cae, se volverá a empezar.

VUELTA A LA CALMA

- **JUEGO: “EL GLOBO”.** Tendidos en el suelo, respirar profundamente unos segundos con los ojos cerrados. Después les pedimos que se tumben en el suelo en posición fetal, como si fueran un globo desinchado. Les pedimos que se vayan hinchando lentamente de aire y extendiendo su postura. De repente “se pincha el globo” y expulsa el aire y vuelven a posición fetal; repetiremos varias veces.