

SESIÓN: AROS.
CICLO: 2º ciclo
CURSO: 3º Y 4º CURSO.

OBJETIVOS:

- ✓ Mejorar las habilidades básicas. desplazamientos y saltos.

MATERIALES:

- ✓ Aros.
- ✓ Conos

PARTE INICIAL

- ✓ Jugamos libremente con los aros por el espacio: rodando, lanzando... buscando distintas posibilidades.
- ✓ Todos los aros dispersos por el suelo:
 - Desplazarse sin pisar los aros.
 - Idem saltando de aro en aro.
 - **JUEGO: “¿QUIÉN SE QUEDA SIN ARO?”.** Los alumnos se desplazan alrededor de los aros, lejos y cerca. A una señal cada alumno se mete dentro de un aro. Pondremos un aro menos que el número de jugadores. Al que se quede fuera se le cuenta un punto.
 - **Variante:** cada vez haremos un desplazamiento distinto: corriendo, con los pies juntos, a la pata coja, en cuadrupedia, en cuclillas...

PARTE PRINCIPAL

- ✓ Rodar los aros: ¿Con cuántas partes del cuerpo podemos pasar el aro?
- ✓ Rodar el aro, adelantarlo y tumbarse para que pase por encima.
- ✓ **RELEVOS DE AROS:** En grupos: Sale uno de ellos rodando el aro hasta el final, vuelve para entregárselo a un compañero. Podemos poner un pequeño circuito con aros con bastante separación para que lo realicen mientras se desplazan.
- ✓ Colocamos los aros en hilera:
 - Desplazarse en carrera saltando los aros.
 - Idem pisando dentro de los aros.
 - Idem con los pies juntos, pata coja...
- ✓ Por parejas, uno sujeta el aro y el otro lo salta. Variamos las alturas.
- ✓ ¿Qué es posible hacer con el aro mientras va rodando?.
- ✓ Por parejas nuestro compañero rueda el aro y nosotros lo saltamos; ¿De cuántas formas podemos saltar el aro?
- ✓ **LOS SALTARINES:** Por grupos, se realiza una carrera de relevo utilizando el aro como comba.

VUELTA A LA CALMA

- ✓ **PAREJAS:** Colocamos los aros dispersos por el espacio. Un alumno tratará de buscar el aro con los ojos cerrados mientras le guía un compañero. Cambio de rol.