

SESIÓN: JUGANDO CON EL TIEMPO...

CICLO: 2º

CURSO: 3º Y 4º CURSO

OBJETIVOS:

- ✓ Elaborar propuestas motrices que requieren la previa degeneración de velocidades.
- ✓ Desarrollar la relajación muscular y el control de la respiración.
- ✓ Mejorar las habilidades y destrezas básicas.

MATERIALES:

- ✓ Aros.
- ✓ Pelotas blandas.

PARTE INICIAL

- ✓ Al oír la señal, mientras se desplazan por el espacio libremente, gritan durante un período determinado y variable de tiempo, que irá marcando el profesor (con gestos: levantando la mano, sentándose en el suelo...), tanto para iniciar como para finalizar.
- ✓ Variantes:
- ✓ Detenerse mientras duran los gritos y andar cuando cesan.
- ✓ Saltar mientras gritan.
- ✓ Imitar a los indios, caballos, aviones, robots, gigantes, enanos...

PARTE PRINCIPAL

- ✓ En fila, todos en un lateral del espacio, se les propone recorridos de distancias determinadas señalando el tiempo exacto que se ha de invertir en el recorrido. Dependiendo de los resultados obtenidos daremos indicaciones para que controlen un poco mejor el tiempo, haciendo recorridos andando, trotando, corriendo... mientras controlamos el transcurrir del tiempo.
- ✓ **JUEGO: "GANAR AL BALÓN:** Grupos (aproximadamente de ocho alumnos), colocados en círculo. Un balón cada grupo. Uno se sitúa fuera del círculo a la altura del balón. A la señal corre por fuera, tratando de llegar al mismo punto antes que el balón, que se lo van pasando los que forman el círculo.
- ✓ **Variante:** - Lo mismo pero en hilera.
- ✓ **JUEGO: "BALÓN TÚNEL":** dividimos la clase en dos grupos; uno dispuestos en hilera, y en un extremo del campo, el otro colocado en el terreno de juego tratando de ocupar todos los espacios. Un jugador de los que están en hilera en el extremo del campo lanza el balón dentro del terreno de juego, el equipo que recepciona el balón formará una fila y pasarán la pelota entre las piernas de todos los jugadores. El último jugador intentará dar al jugador que ha lanzado con la pelota antes de que éste de una vuelta corriendo al terreno de juego. Si el jugador es eliminado pasa al equipo que recoge; irán pasando por todos los puestos todos los alumnos.

- ✓ Variante:
- ✓ Idem pero el equipo que recepciona hace diez pases antes de dar al jugador que está corriendo.
- ✓ Idem, pero cada 10 segundos sale un jugador del equipo que está en hilera corriendo dando una vuelta al terreno de juego, ¿a cuántos somos capaces de dar mientras hacen su recorrido? Se puede lanzar o dar al jugador que va corriendo. Insistiremos en que realicen pases para dar al mayor número posible de alumnos. Variaremos el tiempo de salida de los alumnos.
- ✓ Cada grupo sobre una línea de aros, pasar varias veces a distintos ritmos y velocidades.

VUELTA A LA CALMA

- ✓ Todos de pie. A la señal empiezan a calcular el tiempo en que transcurre un minuto. Cuando creen que ha pasado se sientan. Gana el que más se acerque al minuto.