

SESIÓN: YOGURES

CICLO: 2º

CURSO: 3º Y 4º CURSO

OBJETIVOS:

- ✓ Conocer los distintos segmentos corporales.
- ✓ Tomar conciencia de las diferentes posturas y actitudes.
- ✓ Valorar el trabajo en grupo.

MATERIALES:

- ✓ Envase de yogures y pelotas de papel.
- ✓ Aros.
- ✓ Picas.

PARTE INICIAL

- ✓ Jugar libremente con el envase del yogur.
- ✓ Sugerir formas de desplazamiento, lanzamientos...
- ✓ **JUEGO: "A ENCESTAR"**. Cada alumno con pelotas de papel, en un espacio pequeño, cada alumno irá con el envase de yogur en una mano y con las pelotas de papel en la otra. Intentarán meter las pelotas en el envase de los compañeros. Cuando se acaben las pelotas de la mano, pueden coger las que tenga en el yogur. **NOTA:** insistiremos a los alumnos que mantengan el yogur vertical, sin ponerlo de lado ni bocabajo, si podrán moverlo para tratar de evitar que le introduzcan las pelotas de papel. Poco a poco iremos haciendo el terreno de juego más pequeño.

PARTE PRINCIPAL

- ✓ **CON EL ENVASE DE YOGUR SOLO...**
- ✓ Llevar el envase sobre cualquier parte del cuerpo.
- ✓ Golpearlo con cualquier parte del cuerpo.
- ✓ Lanzarlo y recogerlo con cualquier parte del cuerpo.
- ✓ Dejar sugerencias a los alumnos.
- ✓ **POR PAREJAS:**
- ✓ Transportar el yogur con diferentes partes del cuerpo.
- ✓ Lanzar el yogur al compañero con el pie la mano...
- ✓ Uno con un aro y otro con un envase, lanzarlo a encestar.
- ✓ **GRUPOS:**
- ✓ Relevos con envase de yogur haciendo diferentes recorridos con los aros, las líneas del campo...
- ✓ **CON EL ENVASE DE YOGUR Y LAS PELOTAS DE PAPEL...**
- ✓ Individual:
- ✓ Lanzar y recoger libremente por el espacio.
- ✓ Lanzar y recoger recorriendo distintas distancias, en distintas posiciones, con distinta mano ejecutora...
- ✓ **PAREJAS:**
- ✓ Lanzar y recoger variando las distancias, la mano, las posiciones...
- ✓ **GRUPO:**
- ✓ Relevos haciendo distintos recorridos con aros, picas, líneas...

VUELTA A LA CALMA

- ✓ **JUEGO: “A ENCESTAR”.** Colocamos los envases de yogur a una determinada distancia (cercana), desde ahí intentaremos encestar la pelota dentro del envase.
- ✓ **JUEGO: “RESPIRO”.**
- ✓ Tumbado boca arriba, colocamos el envase en el abdomen y localizar la respiración abdominal, lo mismo con respiración pectoral.