

SESIÓN: VARIACIÓN DE TENSION-RELAJACIÓN.

CICLO: 2º

OBJETIVOS

- Conocer y valorar las posibilidades del cuerpo y consolidar hábitos presentes en la Educación Física.

MATERIALES

- Pelotas blandas.
- Globos.

PARTE INICIAL

- Andar libremente por el gimnasio, a la señal cambio de dirección y sentido.
- Trote suave desplazándose: adelante, atrás, al centro, derecha, izquierda, a una esquina...
- **JUEGO: “pelota flotante”.** En grupos de 6 alumnos. Cada grupo con una pelota de poco peso, mantenerla en el aire a base de toques o golpes (en nuestro caso utilizaremos globos).
- ✓ Variante. Tres contra tres, ¿qué grupo consigue dar más toques al globo sin que se caiga al suelo?

PARTE PRINCIPAL

- Cada alumno con un globo se sitúa libremente en el espacio de juego.
- Hinchar el globo y lo soltamos a la señal del profesor, ¿qué ocurre?
- Somos globos y nos hinchamos y nos sueltan ¿qué ocurre?
- Cada alumno con un globo hinchado y atado:
- ✓ Correr llevando el globo con distintos desplazamientos y distintas partes y segmentos corporales.
- ✓ Andamos golpeando el globo con todas las partes del cuerpo para que no caiga al suelo.
- ✓ Puedo mantenerlo en el aire golpeando solo con la cabeza....
- ✓ ¿y soplando sólo? ¿quién lo sube más alto?.
- ✓ Tumbados boca arriba, respiramos poniendo el globo encima de nuestro pecho, intentando que suba y que baje...
- **Grupos.** Hacemos carreras de relevos golpeando el globo con las partes que vaya diciendo el profesor.
- Igual que el anterior, en cada relevo salen dos alumnos que golpean alternativamente el globo con las partes que diga el profesor.
- Relevos transportando el globo por parejas con las partes del cuerpo que vaya diciendo el profesor: con la cabeza, espalda, pecho...
- Parejas. Cada pareja intentará explotar el globo dándose un fuerte abrazo. ¿quién lo consigue? Como tenemos dos globos, para el siguiente buscaremos una nueva forma de explotarlo juntando dos partes corporales.

VUELTA A LA CALMA

- Tríos. Un alumno tumbado y dos de pie:
- ✓ El compañero tumbado está dormido ¿somos capaces de sentarlo?
- ✓ ¿y de ponerle de pie?
- Ahora se convierte en una botella tirada en el suelo. ¿podemos ponerla de pie?