

SESIÓN: "UNA DE CUERDAS..."

CICLO: 2º

OBJETIVOS

- Coordinación dinámica general.
- Mejorar los desplazamientos, saltos y condición física.

MATERIALES

- Cuerdas.

PARTE INICIAL

- Cada alumno coge una cuerda, que va girando alternando los brazos. A la vez que gira, se va desplazando por una línea, salta con los pies juntos, a la pata coja...

PARTE PRINCIPAL

- **GRUPOS DE 3 ALUMNOS:**
 - ✓ Cada grupo de 3 alumnos forma una línea con la comba y saltan con pies juntos a uno y otro lado. Puede coincidir su salto con el ritmo de una canción; "uno, dos, tres y cuatro..."
 - ✓ Dos de ellos balancean la comba siguiendo el ritmo de la canción: "al pasar la barca" y el otro salta a uno y otro lado (se van alternando los tres).
 - ✓ Un alumno se pone en el centro y los otros empiezan a dar siguiendo un ritmo lento. Según avancemos y mejoremos, aumentaremos la velocidad.
 - ✓ Dos alumnos dan y otro entra desde fuera.
 - ✓ **GRAN GRUPO.** Un paso más en la progresión es poner una sola cuerda para todo el grupo e ir dando al ritmo de una canción; dependiendo del número de alumnos podremos hacer dos grupos, de manera que sea más participativo.
 - ✓ Una buena sugerencia es pedir a los alumnos que para una próxima sesión traigan preparadas canciones para hacer con la comba.

VUELTA A LA CALMA

- **"TOMA TOMATE TOMALO..."** En corro cantan la canción pasando la palmada... Toma tomate, tómallo, hia hia oh, plof, con cuchillo y tenedor hia hia oh, plof. Según les vaya tocando irán al aseo personal, (en el último plof).