

SESIÓN: UNA DE PICAS...

CICLO: 2º

OBJETIVOS

- Trabajar la coordinación óculo-manual, el equilibrio y la velocidad de reacción.

MATERIALES

- Una pica por alumno.

PARTE INICIAL

- Distribuimos las picas por todo el espacio. Sin chocar y sin pisar las picas:
- ✓ Andar de puntillas, talones, poniendo un pie a continuación del otro, elevando rodillas, talones, cuclillas...
- ✓ Correr, a la señal: cambio de dirección, pasar con una pica con las piernas separadas, sentarse junto a una pica, levantarse, saltar una pica y seguir corriendo, pararse junto a una pica.

PARTE PRINCIPAL

- Coger una pica, agarrarla con las manos separadas y rodarla por la espalda; al terminar dejar la pica en el suelo.
- Correr alrededor de la pica, cambiando de sentido a la señal.
- Carrera lateral alrededor de la pica, cambiando de sentido a la señal.
- Desplazarse en cuadrupedia, con las manos sobre la pica y los pies en el suelo, uno a cada lado de la pica.
- Igual que la anterior pero llevando los pies sobre la pica y las manos en el suelo, una a cada lado de la pica.
- Andar sobre la pica intentando mantener el equilibrio: andando de lado, de frente.
- Saltar la pica de un lado a otro con las piernas separadas:
- ✓ Dando tres saltos hacia adelante y tres hacia atrás, después dos, después solo un salto.
- Tratar de equilibrar verticalmente una pica sobre la palma de la mano.
- Mantener la pica vertical mientras se flexionan las piernas.
- Correr alrededor de la pica sin quitar la mano. En ambos sentidos (cambiando de mano).
- Igual que el anterior pero soltando la pica y volviéndola a coger sin que se caiga al suelo.
- Sentados, rodillas flexionadas, levantar una pierna y pasar la pica alrededor de la pierna levantada. Cambiar de pierna.
- Levantando las dos piernas a la vez.
- **En parejas;** una pica por pareja:
- ✓ Pasarse la pica: rodando por el suelo, lanzándosela por el aire.
- ✓ El reloj: uno gira la pica, apoyada en el suelo, el compañero salta.
- ✓ Uno sentado, el otro le coloca la pica vertical y la suelta, el que está sentado tiene que levantarse y cogerla antes de que se caiga.
- ✓ El molinillo; los dos sujetan la pica por los extremos, uno hace girar al compañero sin que suelte la pica. Cambio de papeles.

VUELTA A LA CALMA

- **“BAILE DE PICAS”**: Los jugadores se colocan formando un corro. Cada uno tiene una pica. A una señal todos dejan la pica y cogen la que tenía el jugador de su derecha, tratando de conseguir que ninguna caiga al suelo.
- Variantes:
 - ✓ Pasar en ambos sentidos.
 - ✓ En circuitos concéntricos cada uno de los cuales pasa en un sentido.
- **Juego de las sillas** pero con picas; los que quedan eliminados se retiran del juego y llevan las picas a su sitio.