

SESIÓN: JUEGOS MOTORES.

CICLO: 3º

OBJETIVOS

- Mejorar los desplazamientos adaptados a distintos juegos.
- Conocer distintos juegos, aplicar sus propias posibilidades respetando las reglas de los mismos.

MATERIALES

- Aros.
- Combas.

PARTE INICIAL

- Se extienden los aros por el terreno. Corremos:
 - ✓ Sin pisar los aros.
 - ✓ Colocando pies juntos dentro de los aros, sin dejar de correr.
 - ✓ Haciendo tres apoyos dentro de los aros.
 - ✓ Hacemos un apoyo dentro de los aros y saltamos hacia adelante cayendo con los pies juntos.
 - ✓ Dos apoyos fuera y caemos con los pies juntos dentro de un aro.

PARTE PRINCIPAL

- **BUSCAR CASA:** se extienden los aros, tantos como participantes. Todos corren por el terreno sin pisar en los aros. a la señal, todos deben meterse dentro de un aro, el último que lo haga tendrá un punto negativo. A los tres puntos quedará eliminado.
- Variantes:
 - ✓ Primero ocupar los de un color, luego los de otro.
 - ✓ Sentándose dentro.
 - ✓ Se van quitando aros, uno cada vez, y se elimina el que quedó fuera.
- **CAMBIO DE CASA:** cada uno está metido dentro de un aro, a la voz del profesor hay que cambiar a otro. Pierde el último. Se puede estar girando dentro del aro con los ojos cerrados y a la orden se abren los ojos y se busca otro aro.
- **COCHES DE CHOQUE:** todos se desplazan girando el aro con las manos. Cuando un aro cae, el que lo lleva se sienta hasta que un compañero le salve con una palmadita en el hombro. Variantes:
 - ✓ Solo se puede salvar a los que tengan el aro del mismo color.
 - ✓ Se va rodando y cuando pase uno de otro color se puede tirar. Solo los del mismo color pueden salvar.
 - ✓ Se elimina a un aro de distinto color al que se lleva, pisando dentro del aro contrario.
- **SALTOS:**
 - ✓ Rodar el aro y hacer una tijereta con él.
 - ✓ Lanzar el aro hacia adelante y saltarle también hacia delante.
 - ✓ Lanzar el aro y según se mueve pasar por el interior del mismo hacia el otro lado.

- **HULA-HULA:** girar el aro con distintas partes del cuerpo:
 - ✓ Girarle sobre una mano.
 - ✓ Girarle sobre el antebrazo.
 - ✓ Girarle sobre la articulación del codo.
 - ✓ Se levanta una pierna y se gira el aro sobre la pierna levantada.
 - ✓ Girar el aro sobre el cuello.
 - ✓ Girar el aro sobre la cintura.
- **BOOMERANG.** Se lanza el aro. Hay que conseguir que retroceda. ¿Quién le vuelve lanzándole más lejos?
- ✓ Lanzar el aro y cuando vuelve salir corriendo hacia él, dar la vuelta por detrás del mismo y cogerle antes de que caiga.

VUELTA A LA CALMA

- **GRUPOS DE 6.** Se forma una construcción. Cada miembro del equipo debe pasar por dentro de todos los aros sin tocarlos. Se pueden sujetar con combas, y hacer recorridos con las mismas.