

SESIÓN: DESPLAZAMIENTOS.
CICLO: 2º Y 3º

OBJETIVOS

- Desarrollar la habilidad de desplazarse a través de un circuito..

MATERIALES

- 2 saquitos de arena.
- Espalderas.
- 2 balones de baloncesto.
- 12 picas y 12 aros, conos. Cuerdas.

PARTE INICIAL

- Carrera libre en medio campo o área de tres puntos de baloncesto, esquivando a los compañeros sin chocar. Iremos reduciendo el espacio donde se mueven y agrandándolo.
- **JUEGO: “Comecocos”.** La queda uno que va con la mano levantada e irá persiguiendo al resto de compañeros, con la diferencia de que tendrán que ir por las rayas que haya pintadas en el campo. Según se va dando a compañeros, estos levantarán la mano y ligarán también.

PARTE PRINCIPAL

- **Circuito de 7 estaciones.** Darán dos vueltas al mismo. Se colocarán por parejas para realizarlo, y en cada estación habrá dos parejas (dependerá del número de alumnos que tengamos).
- La duración de trabajo será de 1 minuto, descansando en el cambio de estación. Antes de cambiar dejarán la estación como la encontraron, es decir, preparada para que trabaje el siguiente grupo.
- **ESTACIONES:**
 - ✓ Desplazamiento en equilibrio con un saquito en la cabeza (pasarán por encima de un banco sueco, caminarán por un línea, y pisarán por 3 ó 4 aros.
 - ✓ Desplazarse con pies juntos, subir a tocar el último peldaño de la espaldera, bajar y dar el relevo al compañero. A la siguiente vez, subirán de espaldas. A la siguiente llevarán una pica en la mano. (subiremos y bajaremos los peldaños de uno en uno.
 - ✓ Desplazamiento botando un balón de baloncesto haciendo un recorrido de zig-zag, irán botando con una mano y volverán con la otra.
 - ✓ Desplazarse hacia delante, vuelta hacia atrás, pasando entre conos.
 - ✓ Desplazarse entre picas juntas
 - ✓ Con la comba. Desplazamiento saltando hasta una línea, (ida y vuelta) la siguiente vez con pies juntos, luego a la pata coja, después saltando hacia atrás... ¿qué nos dio tiempo a hacer?
 - ✓ Distintos desplazamientos a través de los aros (corriendo, pata coja, pies juntos, cuadrupedia.... ¿de qué otra forma podemos pasar pisando en el interior de todos los aros?.

VUELTA A LA CALMA

- JUEGO: grupos de 4 ó 5 alumnos. Agarrados por los hombros, todos llevan los ojos cerrados, excepto el último. Se irán desplazando según indique el último jugador; si da en el hombro derecho irán hacia la derecha, si se da en el hombro izquierdo se irá hacia la izquierda, si dan en los dos a la vez seguirán de frente, si se aprieta un poco se detendrán... realizarán un recorrido a voluntad del último componente del grupo.