

SESIÓN: SALTOS.

CICLO: 3º

OBJETIVOS

- Coordinación dinámica general.
- Realizar saltos salvando distintos obstáculos.

MATERIALES

- Cubiertas.
- Picas.
- Cajones del plinto.
- Colchonetas.
- Cajas de donuts.

PARTE INICIAL

- **JUEGO: “LA LETRA FUGITIVA”.** Tres alumnos llamados A, B y C van unidos por la mano. Cuando el profesor dice una de las tres letras, esa ha de escapar y las otras dos cogidas de la mano, intentan atraparla. Pasado cierto tiempo se para el juego. La letra que ha conseguido no ser atrapada se anota un punto; en caso contrario se lo anotan los otros dos.

PARTE PRINCIPAL

- **Cuatro grupos;** colocamos los aros en hilera (5 ó 6) y deberán saltarlos sin pisar dentro de ellos. Cada vez será un alumno el que inicie los saltos y los demás tendrán que imitarle (intentaremos que salten de todas las maneras posibles).
- Igual que el anterior, pero pisando dentro de los aros.
- Cada grupo de los anteriores los dividimos en dos, enfrentados, uno del grupo lanzará la cubierta rodando y el otro avanzará en dirección al grupo que lanzó la cubierta y tendrá que saltarla con las piernas abiertas.
- En la misma disposición que el ejercicio anterior. Ahora el alumno lanza la cubierta y es él mismo el que va haciendo saltos de tijera a un lado y otro de la misma.
- **Parejas;** uno mueve la pica a un lado y a otro y el otro compañero la salta con pies juntos. Iremos variando la altura de la pica según la capacidad de los alumnos al realizar los saltos.
- Cuatro grupos que realizan el siguiente **circuito:**
 - ✓ Saltar un cajón del plinto.
 - ✓ Saltar 3 ó 4 cubiertas sin tocarlas.
 - ✓ Saltar las cajas de los donuts puestos de canto.
 - ✓ Saltar el ancho de una colchoneta.

VUELTA A LA CALMA

- **JUEGO: “MOTA DESCONOCIDA”.** Un alumno de cada grupo habrá de recorrer, con los ojos cerrados, una distancia, ya determinada anteriormente, realizando el número de pasos que indique el profesor. El alumno que más se aproxime a la línea de llegada anotará un punto para su equipo. Cuando hayan salido todos los del grupo se suman los puntos.