

SESIÓN: VELOCIDAD...

CICLO: 3º

OBJETIVOS

- La percepción de la velocidad y aceleración del propio cuerpo, del de los demás y de los objetos.

MATERIALES

- 3 ó 4 balones de voleibol.

PARTE INICIAL

- **JUEGO: “PERSECUCIÓN POR PAREJAS”.** Se agrupa toda la clase por parejas. A cada uno de los integrantes de la pareja se le asigna una letra (A-B). A continuación todos se desplazan libremente por el gimnasio. A la voz de “A”, este se convierte en perseguidor, mientras que el otro miembro de la pareja, “B” se convierte en perseguido. Si “A” consigue coger a “B” se intercambian los papeles. Estos también pueden ser cambiados por parte del profesor, que a la voz de “A” o “B” determina quien es el perseguidor.
 - ✓ **VARIANTES:**
 - ✓ - Realizar el juego a la pata coja, saltando, o en cucullas.
 - ✓ - Realizar el juego por parejas (pareja “A” y pareja “B”); una es la perseguidora y otra la perseguida.

PARTE PRINCIPAL

- **CARRERA DE RELEVOS:** Se divide la clase en grupos de 7. Se colocan los alumnos, en grupos, y ordenados en fila en uno de los fondos del gimnasio.
- Cada uno de los integrantes de cada grupo tiene que recorrer el gimnasio (ida y vuelta), de la forma que le corresponda.
 - ✓ **JUGADOR 1.** Se desplaza corriendo, ida hacia adelante y vuelta hacia atrás.
 - ✓ **JUGADORES 2 Y 3.** Se desplazan uno a caballo sobre el otro, con cambio al llegar al fondo del gimnasio.
 - ✓ **JUGADORES 4, 5 Y 6.** Se desplazan formando la silla de la reina.
 - ✓ **JUGADOR 7.** Se desplaza controlando un balón de voleibol; ida andando con el balón entre las rodillas, vuelta saltando con el balón entre los tobillos.
- ❖ **VARIANTE:** Se puede hacer la misma competición de relevos, pero dejando libertad a los alumnos para establecer el orden de los relevos, siempre y cuando realicen todas las modalidades.
- **JUEGO: “CAZA EN CÍRCULO”.** 2 equipos de 6 ó 7 jugadores.
 - ✓ El primer jugador del equipo “B” lanza el balón de voleibol (con saque desde abajo), al centro del campo y sale corriendo por detrás de los jugadores “A” que marcan las esquinas del campo. Su objetivo es llegar al final antes que el balón.
 - ✓ Los otros dos jugadores del equipo “A” que se encuentran en el centro recogen el balón lo pasan al jugador de su equipo que se encuentra en la salida. Este lo lanza de esquina a esquina intentando que el balón llegue al final antes que el jugador del equipo “B” que ha salido corriendo.
 - ✓ Si llega antes el jugador, el equipo “B” obtiene 1 punto.
 - ✓ Si llega antes el balón, el equipo “A” obtiene 1 punto.
 - ✓ Cuando todos los jugadores del equipo “B” han realizado la carrera, se invierten los papeles, pasando a correr los jugadores del equipo “A”.

- **VARIANTE:**

- ✓ Al jugador que corre se le puede tirar “a dar” con el balón desde las esquinas del recorrido. Si le dan al jugador que corre, éste no consigue el punto.

VUELTA A LA CALMA

- Hacemos distintos estiramientos propuestos por los alumnos.