

¡¡¡ A MOVER¿SÉ?!!!

DESPLAZAMIENTOS, SALTOS, LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES

SESIONES

Sesión 0

Habilidades básicas: Desplazamientos, Saltos, Lanzamientos y Recepciones. Evaluación inicial.

- **Material:** 3 Pelotas, aros,
- **Organización Alumnos:** individual, parejas y equipos.
- **Objetivos:**

– Conocer las capacidades y posibilidades iniciales de cada alumno en las habilidades básicas que plantea la unidad.

- **Técnicas de enseñanza:** descubrimiento y asignación de tareas.

PARTE INICIAL

. **En parejas, uno delante y otro detrás.** El de detrás imita al otro y luego al revés (despacio, deprisa, adelante, atrás, de rodillas, reptando...). Luego en grupos.

. **Cógeme si puedes:** por parejas uno persigue a otro. Si el perseguido se para, el perseguidor ha de pararse en la misma posición y no puede tocar al otro hasta que se mueva de nuevo. Si le toca antes de pararse se cambian los papeles.

PARTE PRINCIPAL

. **Sangre:** Dividir la clase en grupos de ocho o diez individuos, con una pelota de ritmo cada grupo y en un terreno de-limitado. Una vez todos en el centro se lanza la pelota al aire y se dice un nombre (personas, animales, paisajes, objetos, etc). El nom-brado recogerá la pelota y dirá "¡sangre!". Los que han hui-do se paran. Se lanza la pelota y al que es dado lanza el balón y dice otro nombre.

. **Puntos:** Grupos de 10 a 15 personas. En cada grupo dos son las orillas y los demás son centro. Las orillas tiran una pelota a dar a los del medio. Cada jugador dado pasa a una orilla a lanzar hasta que no queda nadie en el centro.

. **Circuito de saltos de aro en aro.**

. **Alturitas:** Pilla – pilla. Te salvas de ser pillado subiéndote en alto.

VUELTA A LA CALMA

. **Estiramientos variados**

DESPLAZAMIENTOS

SESIÓN 1

Habilidades básicas ,Desplazamientos

- **Material:** Colchonetas, cuerdas, picas.
- **Organización Alumnos:** individual, parejas y equipos.
- **Objetivos:**
 - Desplazarse de distintas formas por el espacio bien individual o colectivamente.
 - Alcanzar autonomía y confianza en los distintos desplazamientos.
- **Técnicas de enseñanza:** descubrimiento y asignación de tareas.

PARTE INICIAL

. Desplazarse libremente de todas las formas posibles. El profesor hará pequeñas sugerencias, de imitación de animales, imitar los movimientos de alguno o de la pareja.

. El encuentro: se nombra una pareja, cada uno se coloca en un extremo del campo estos trataran de encontrarse en el centro , resto de la clase evitara que se encuentren.

PARTE PRINCIPAL:

. *La paloma y el gavián* por parejas, las palomas deben cambiar de palomar y pasar al de enfrente, los gavilanes tratan de cazarlas, cuando cacen dos estos pasan a ser palomas y esas dos palomas gavilanes.

. *Carrera de orugas*, grupos de seis, en cuclillas y en hilera, agarran los tobillos del compañero de delante. La oruga se desliza una distancia determinada para ver que grupo gana.

. *Carrera de carretillas*.

. *El relevo de la oca*, grupos de seis. Desplazarse cogiéndose los tobillos y, tras realizar el recorrido, dar el relevo al compañero.

. *La casa de los ciempiés*, grupos de seis. Agarrados por la cintura tratarán de pasar al refugio de enfrente, un ciempiés venenoso intenta coger al resto. Los cogidos pasan a formar parte del venenoso, si este se rompiera, se formarían ciempiés nuevos y no venenosos.

. Reptamos sobre colchonetas pasando bajo cuerdas cada vez mas cerca del suelo, boca – abajo y boca – arriba.

VUELTA A LA CALMA: en circulo. En el centro dos con los ojos vendados intentan encontrar un zapato, escondido previamente, siguiendo las orientaciones que les dan los demás.

SESIÓN 2

Habilidades básicas. Desplazamientos.

- **Material:** colchonetas, picas, bancos.
- **Organización Alumnos:** individual, parejas y equipos.
- **Objetivos:**
 - ♦ Desplazarse con transporte de objetos de forma individual o compartida.

- ◆ Desplazarse evitando y/o superando obstáculos.
- ◆ Alcanzar autonomía y confianza en los desplazamientos con obstáculos.

- **Técnica de enseñanza:** Descubrimiento y asignación de tareas.

PARTE INICIAL

. Por parejas desplazarse por el espacio. A una señal se intercambiaran material, transporte de ese material a un lugar señalado, coger otro y volverlo a la posición inicial. Realizarlo de diferentes formas.

. *El torneo:* por parejas subidos a una pica, intentar derribar a otras parejas reduciendo el espacio de acción.

PARTE PRINCIPAL

. Rodar sobre una colchoneta de diferentes formas y con objetos, lanzarlos antes de terminar.

. Cuatro grupos en cuatro esquinas, cada grupo con material distinto intenta robar material del grupo opuesto, en diferentes desplazamientos: hacia atrás, de lado...

. Transporte del herido, transportar a un compañero herido por grupos de cuatro.

. Por grupos superar y evitar los obstáculos encontrados en un recorrido: por encima de un bordillo, zig-zag , entre postes, bajo una valla... de espaldas, de lado, por parejas, cogidos de la mano en parejas y pegados a la espalda,..

VUELTA A LA CALMA

. *Un, dos, tres, escondite inglés.*

SESIÓN 3

Habilidades y Destrezas. Desplazamientos

- **Material:** Pañuelos y pelotas.
- **Organización Alumnos:** Individual, equipos y gran grupo.
- **Objetivos:**
 - Utilizar formas de desplazamiento no habituales.
 - Aceptar las posibilidades y limitaciones de los demás
- **Técnica de enseñanza:** Descubrimiento y búsqueda.

PARTE INICIAL.

. Correr en grupos, cada grupo por un campo diferente e imitar animales en su recorrido: canguros, arañas, monos, conejos..

PARTE PRINCIPAL.

. Diferentes formas de desplazarnos sin saltar. Utilizando primero los pies y posteriormente otras partes del cuerpo.

. *Carrera de cangrejos.*

. *La caza del gazapo*, movimientos en cuadrupedia ventral. Todos tienen un pañuelo. Hay que intentar coger los pañuelos de los demás sin que te quiten el tuyo.

. *Safari de canguros*, algunos jugadores con una pelota entre las piernas evitan que el que no la tiene se la quite. Si se la quita cambian el papel.

. *Carrera de reptiles*, grupos de seis cogidos de la cintura, el último pasa por debajo de las piernas y se coloca el primero, así hasta realizar un recorrido, gana el equipo que llega antes.

VUELTA A LA CALMA.

. *¿Dónde está el balón?* todos sentados en corro y unidos. Uno se la queda sentado en el centro. Los demás se pasan el balón por detrás y el del centro tiene que descubrirlo, si lo hace se cambian los papeles.

SESION 4

Habilidades y destrezas. Desplazamientos.

- **Material:** Aros, pelotas, y testigos.
- **Organización Alumnos:** Gran grupo y equipos.
- **Objetivos:**
 - . Desplazarse de distintas formas con objetos.
 - . Aceptar las posibilidades y limitaciones de los demás.
- **Técnicas de enseñanza:** Descubrimiento guiado.

PARTE INICIAL.

. *El rodeo*, seis alumnos llevan un aro y el resto son potros salvajes, que deben ser capturados por los primeros lanzándoles el aro.

. *La cadeneta.*

PARTE PRINCIPAL

. *Relevo de zonas*, equipos de seis. Uno es el pasador y hay una pelota por equipo. Se señalan cinco zonas. Pasándole el balón al pasador, se corre a la zona uno, éste recibe el balón y lo vuelve a pasar hasta recorrer todas las zonas. El equipo que antes termine con cada jugador se apunta un tanto.

. *Mensajeros*, grupos de cuatro colocados en los vértices de un cuadrado, con un testigo van al vértice siguiente, pasan el testigo y así hasta que todos completan el recorrido. Gana el grupo que primero complete una vuelta. El recorrido se puede hacer de diferentes formas.

. *Las cuatro esquinas opuestas*, equipos de cinco jugadores. Cuatro forman las esquinas de un cuadrado y uno en el centro. A la señal deben cambiar de esquina y el del centro conseguir una.

. *La pescadilla que se muerde la cola*, por equipos de diez en hilera agarrados por la cadera. La cabeza intenta atrapar la cola.

VUELTA A LA CALMA.

. *El distraído*, en gran grupo colocados en dos filas frente a frente a dos metros de distancia, representando árboles de un paseo. El distraído, con los ojos vendados, se sitúa entre las filas. Al otro extremo del paseo está el balón que ha perdido. Debe ir a buscarlo sin que lo toquen los árboles, que no pueden mover los pies del suelo.

SALTOS

SESIÓN 5

Habilidades básicas. Saltos

- **Material:** Cuerdas, postes.
- **Organización Alumnos:** Individual, trios, equipos y gran grupo.
- **Objetivos:**
 - Tomar conciencia de la elevación de todo el cuerpo.
 - Coordinar el salto con el movimiento de brazos.
 - Encadenar los impulsos.
 - Fomentar la colaboración con el grupo.
- **Técnica de enseñanza:** Asignación de tareas y reproducción de modelos.

PARTE INICIAL

. *El muelle*: se la quedan dos o tres. Cuando uno vaya a ser cogido dice muelle, y tiene que estar saltando en su sitio hasta que un compañero lo toque.

. *Baile indio*: En equipos de 8 a 10, pisarse los pies unidos por las manos, la cintura, los hombros...

. *El busca pies*, equipos de 8 a 10 colocados en círculo. Uno en el centro con una cuerda que hará girar y los demás deben saltarla. Al que se toque se la queda.

PARTE PRINCIPAL

. Saltar una cuerda, hacia delante, hacia detrás, a pies juntos.

. Carrera de combas, siguiendo un circuito.

. Relevos de combas con grupos de seis.

. *Te invito* por parejas

. Relevos de combas por trios, dos dan y un tercero salta. Se repiten hasta que todos roten.

VUELTA A LA CALMA

. *Sigue la palmada*: sentados en el suelo en círculo. Con una palmada se sigue el mismo sentido, con dos palmadas se cambia el sentido.

SESIÓN 6

Habilidades básicas. Saltos.

- **Material.** Picas cuerdas, colchonetas.
- **Organización Alumnos:** individual, parejas y grupos.
- **Objetivos:**
 - Percibir sensaciones propias a la batida, al impulso a la suspensión y a la caída.
 - Conscienciarse de las medidas a tomar para evitar accidentes y lesiones.
- **Técnica de enseñanza:** Descubrimiento guiado y asignación de tareas.

PARTE INICIAL

. *Caballeros al caballo:* Se divide la clase en dos grupos iguales (unos caballos y otros caballeros) y dos se la velan. A una señal todos corren. A una segunda señal, los caballeros tienen que subir a los caballos antes de que los cojan. Los cogidos cambian de papel.

. *Salto a la pídola,* grupo de seis, se va saltando haciendo un recorrido para ver que grupo llega antes.

PARTE PRINCIPAL

. Saltar un obstáculo donde se irá aumentando la altura.

. Igual que el anterior pero con dos obstáculos separados 3m.

. Igual anterior pero la separación será de 40 cm.

. Correr subir bordillo y caída libre, saltando desde el bordillo saltar alturas diferentes con una cuerda y dos picas, cuando se va por el aire se da una palmada, se toca la cabeza, los dos piés...

. Igual que lo anterior pero se debe tocar un objeto situado a una altura determinada.

VUELTA A LA CALMA

. Tensión y relajación de los miembros, y tensando un miembro y poco a poco relajándolo, así con todo el cuerpo.

SESIÓN 7

Habilidades básicas. Saltos.

- **Material:** aros, colchonetas, bloques, picas, cuerdas.
- **Organización Alumnos:** Individual, parejas equipos y gran grupo.
- **Objetivos:**
 - Lograr un aumento de coordinación entre el salto y el cuándo y cómo ejecutarlo.
 - Desarrollar la capacidad de reacción y reflejo rápido.
 - Conseguir a través del juego una relación amistosa entre todos.
- **Técnica de enseñanza:** Descubrimiento e instrucción directa.

PARTE INICIAL

. *Zapatilla que veo pisotón que arreo*: Por parejas, se tienen que pisar con los dos pies a la vez.

. *La yenka*: situados a un metro de separación cada niño saltará derecha, izquierda, delante, detrás, un, dos, tres...

PARTE PRINCIPAL

. *Circuito*: salto valla, colchoneta a lo largo y a lo ancho, valla, aros.

. *El reloj*: grupos de seis o de ocho, una cuerda atada a un aro, se hace girar y los demás situados en círculo deben saltar al que le dá se la queda.

. *Captura del balón*: Grupos de seis a ocho. Cada grupo sentado en una esquina. Hay un balón en el centro y entre el balón y cada esquina cinco aros. El maestro dirá un número y saldrá el que le corresponda de cada equipo, e intentará llegar a coger el balón saltando con los dos pies para pasar los aros. El equipo que lo consiga gana un punto.

. *Relevos a tres aros*: Dos equipos. Cada uno dividido en dos grupos uno a cada lado de la pista. Entre ellos aros. Carreras de relevos saltando por los aros.

VUELTA A LA CALMA

. Uno con los ojos tapados, el resto escondidos llaman al ciego que tiene que buscarlos.

SESIÓN 8

Habilidades Básicas. Saltos.

- **Material**: ladrillos, cuerdas, picas, colchonetas,
- **Organización Alumnos**: individual y grupo.
- **Objetivos**:
 - Saltar obstáculos situados a distinta longitud y altura.
 - Tomar las medidas de seguridad oportunas.
- **Técnica de enseñanza**: Asignación de tareas.

PARTE INICIAL

. Repartimos material por el patio, y los alumnos deben correr utilizando éste y los elementos naturales propios del patio para saltar libremente.

. Grupos de cuatro, relevos con los cordones atados entre sí.

PARTE PRINCIPAL

. Hacer un recorrido saltando dos cuerdas separadas un metro, una serie de picas colocadas sobre dos ladrillos, y una colchoneta a lo ancho.

. *Circuito*: 30 en cada posta. Se pasa dos veces por cada una.

1º/ Dos picas sobre ladrillos que se van aumentando la altura conformen lo van realizando.

2º/ Cuatro cuerdas separadas 0'5 m. Y 1 m.

3º/ Saltar colchoneta a lo ancho y luego a lo largo.

. *El oso y el guardián*: El guardián ata al oso por la cintura. Si los demás tocan al oso, el guardián pasa a ser oso y el oso guardián. Pero si el guardián toca a alguno este queda libre y el tocado pasa a ser oso, y el oso guardián.

VUELTA A LA CALMA

. *El misino*: Sentados en círculo. Uno hace de gato y tiene que conseguir hacer reír a sus compañeros. El que se ría pasa a ser gato

SESION 9

Habilidades y destrezas. Saltos.

- **Material**: neumáticos, pelotas.
- **Organización Alumnos**: individual, equipos, gran grupo.
- **Objetivos**:
 - Saltar transportando objetos.
 - Confiar en sus posibilidades a la hora de realizar los saltos.
- **Técnica de enseñanza**. Asignación de tareas.

PARTE INICIAL

. *Los perros y los canguros*, tres son perros y el resto son canguros. El canguro atrapado por el perro cambia de papel. Todos tienen que actuar imitando el animal que les toca.

. Desplazamientos como los animales que se van nombrando.

PARTE PRINCIPAL

. Gran grupo, Se hace una fila de neumáticos. Primero se salta con los pies juntos y después por separado.

. *Relevo de canguros*: se recorre un espacio con un balón sujetado por los tobillos. También saltando de lado, hacia atrás.

. *Carrera de ranas*, clase dividida en dos grupos.

VUELTA A LA CALMA

. *La mosca ciega*: los niños sentados en círculo. Un jugador con los ojos tapados dice el nombre de dos compañeros, los cuales, tienen que cambiar de sitio. Él intentará cogerlos y adivinar su nombre.

LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES

SESION 10

Habilidades básicas: Lanzamientos y recepciones.

- **Material:** Picas, aros, pelotas.
- **Organización Alumnos:** equipos y gran grupo.
- **Objetivos:**
 - ◆ Ser capaz de lanzar objetos diferentes en tamaños y forma en distintas situaciones.
 - ◆ Ajustar el lanzamiento a la distancia altura y al objeto.
 - ◆ Capacidad para trabajar de forma autónoma.
 - ◆ Interés por aumentar la competencia y habilidad motora.

- **Técnica de enseñanza:** descubrimiento guiado y resolución de problemas.

PARTE INICIAL

. *Pies quietos.* Dividir la clase en grupos de ocho o diez individuos, con una pelota de ritmo cada grupo y en un terreno de-limitado. Una vez todos en el centro se lanza la pelota al aire y se dice un nombre (personas, animales, paisajes, objetos, etc). el nom-brado recogerá la pelota y dirá "¡PIES QUIETOS!". Los que han hui-do se paran. Se lanza la pelota y al que es dado se le penaliza con un punto.

. *A diestro y siniestro*". Gran grupo. Se comienza con tres pelotas blandas. A la señal el que tenga la pelota la lanzará con-tra los demás. El que recoja la pelota continua la acción. Paulatina-mente se aumenta el número de pelotas.

PARTE PRINCIPAL

. Grupos de seis distribuidos en estaciones. Cada grupo trabajará con un material y a la señal cambiarán de estación.

Estación 1: picas. Estación 2: baloncesto. Estación 3: Voleibol. Es-tación 4: tenis. Estación 5: aros.

Desarrollo: lanzarse los diferentes objetos. con una mano, con dos manos, derecha, izquierda, pie, y en diferentes trayec-torias. en parábola, a bote, rectilíneo.

Posiciones: 1 de pie. 2 sentados. 3 de rodillas. 4 en cuclillas. 5 de espaldas.

. *Los cazadores:* Gran grupo. Cinco cazadores con ba-lones de voleibol, tratan de cazar (dar con la pelota) a "los anima-les" (demás compañeros). El tocado quedará tumbado, "MUERTO"., hasta que le toque un compañero.

. Vuelta al sistema de estaciones. *¿quien lanza mas lejos?*.

Cada grupo estará lanzando el objeto que le corresponda en esa estación.

Se organizarán libremente pero con estructura de juego (que mar-que cada grupo las normas). Todos pasarán por todas las estaciones.

. *¿Quién tiene mas puntería?*. Idéntico al anterior pero lanzan-do a un objeto fijo (pica, diana, balón, bote de detergente, bidón, etc. ...).

VUELTA A LA CALMA:

. *Los bolos:* Equipos de seis. Cinco hacen de bolos y uno tira tres pelotas.

SESION 11

Habilidades básicas. Lanzamientos y recepciones

- **Material:** Pelotas, disco volador.
- **Organización Alumnos:** Gran grupo, equipos.
- **Objetivos:**

- Lanzar objetos con precisión y fuerza.
- Ser capaz de recepcionar objetos en distintas posiciones y situaciones con seguridad.
- Valorar el propio trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.

- **Técnica de enseñanza:** Descubrimiento guiado.

PARTE INICIAL

. *La caza del zorro.* Todos distribuidos por el terreno sin moverse de su sitio, menos uno que es "el zorro" y que se podrá mover por donde quiera. Con dos, tres o cuatro pelotas (dependiendo del número de alumnos), tratan de dar al "zorro" lanzando la pelota con la mano. El que lo consiga se convierte en "zorro".

El mareo: Grupos de cuatro contra cuatro. En un terreno delimitado no muy grande, cuatro se lanzan el balón moviéndose y los otros cuatro tra-tan de interceptarlo. Cuando lo consiguen, cambio de rol.

PARTE PRINCIPAL

. Se trabaja en grupo en tres estaciones diferentes,

Estación A: Con pelotas de ritmo.

Estación B: Con discos voladores.

Estación C: Con pelotas cometa.

1. En posiciones estáticas: de pie, de rodillas, sentado, en equilibrio sobre el pie izquierdo–derecho, etc. Variando la distancia entre compañeros, lanzar y recepcionar objetos.

2. En situación dinámica: andando, saltando, corriendo; lanzar y re-cepcionar los objetos utilizados.

3. En situación de equilibrio (pasando por bancos suecos) lanzar y recepcionar objetos.

Nota.– Cada cinco minutos (aprox.) cambio de estación (material).

. *Los diez pases:* Dos grupos. Desplazarse por la pista Intentando realizar diez pases sin que el balón caiga al suelo y sin que lo Intercepte el otro. Si el balón cae o es interceptado, iniciará la cuenta de pases el otro grupo.

VUELTA A LA CALMA

El blanco móvil: Sobre un terreno de diez metros de largo, dividido en dos partes iguales y con un disco volador colocado en el centro del terreno. Los jugadores de cada equipo situados en los fondos y fuera del terreno de cada campo, con pelotas de ritmo tratarán, mediante lanzamientos, de llevar el disco al campo

contrario.

SESION 12

Habilidades Básicas: Lanzamientos y recepciones.

- **Material:** pelotas blandas, aros.
- **Organización Alumnos:** Equipos y gran grupo.
- **Objetivos:**
 - ♦ Lanzar y recepcionar objetos en situaciones de juego.
 - ♦ Iniciar el lanzamiento de precisión.
- **Técnica de enseñanza:** Asignación de tareas.

PARTE INICIAL

. Gran grupo. Cada uno con una pelota. Desplazarse por el espacio, lanzando libremente la pelota a él mismo o a un compañero.

– **Variantes:** Obligatoria a un compañero, no siempre al mismo. Lanzar y recibir a la señal marcada por el maestro. Idéntico con el pie.

. *Los espías:* Clase dividida en dos grupos. Cada grupo en una de las mitades del campo de voleibol. Cada grupo situará tres "espías" en el campo contrario. El equipo que tiene el balón se hace pases, mientras los "espías" del otro equipo tratan de impedirlo. Cuando pueden, pasan a sus "espías" en el campo contrario. El balón cambia de grupo cuando es interceptado por el contrario. Se consigue punto cuando logran pasar a sus "espías" en el campo contrario.

PARTE PRINCIPAL

. Grupos de cuatro. Uno de; grupo con un aro. Los otros con un balón. El que tiene el aro, a una distancia de cinco metros, sujetando el aro con una mano y lo más separado de; cuerpo posible. Lanzar el balón para introducirlo en el aro. Hacer rotaciones de aro tras realizar cada uno cinco lanzamientos no consecutivos,

–**Variantes:** Distintas formas de lanzamiento: por encima de la cabeza. De cadera. A cuchara. Con una o dos manos.

. Dos grupos. Cada grupo frente a una portería de balonmano de la que penden tres aros. Cada grupo con seis balones, que serán lanzados a introducir en el aro, a una distancia de seis metros. El resto recoge los balones y realizan el lanzamiento.

. *Balón volante:* Dos grupos separados por una cuerda a dos metros de altura. Lanzar el balón al campo contrario desde el lugar donde se recepcionó. El otro grupo intentará recuperar el balón antes de que toque el suelo. El que recupera pasará a un compañero que será el que lance al campo contrario.

. *Balón volante con el pie:* Idéntico que el anterior. El que recupera el balón lo pasa al campo contrario con el pie. El otro equipo recuperará con la mano antes de que toque el suelo.

VUELTA A LA CALMA

Balón encarcelado: Grupos de ocho formando un círculo y agarrados de la mano. Golpearán el balón con el pie intentando que no salga del círculo,

SESIÓN 13

Habilidades Básicas: Lanzamientos y recepciones.

- **Material:** Pelotas y botellas o conos.
- **Organización Alumnos:** gran grupo. Equipos.
- **Objetivos:**
 - ◆ Lanzar con precisión objetos de forma estática y dinámica.
 - ◆ Recepcionar objetos en posición estática y dinámica.
 - ◆ Valorar los tipos de lanzamientos y recepciones.
 - ◆ Disfrutar con las actividades físicas, adquiriendo valores de colaboración.
- **Técnica de enseñanza:** mando directo, descubrimiento guiado y resolución de problemas.

PARTE INICIAL

. Calentamanos. (Jugando al fútbolín, haciendo tracciones)

. Por parejas, uno de pie con la mano sobre la cabeza del compañero, éste en cuclillas. El primero hace movimiento como si llevara un balón botándolo, el segundo acompaña y colabora. Cambio de rol.

. En la misma posición que el anterior, el que está en cuclillas intenta ponerse de pie y el otro trata de impedirlo con la mano.

. *Lluvia de pelotas:* Cada uno con una pelota. A la señal la lanzan elevándola lo más posible y recogen otra que no sea la suya antes de que toque el suelo.

PARTE PRINCIPAL

. Pasarse la pelota por parejas con la mano, aumentando progresivamente la distancia. Posición estática y dinámica.

– **Variantes:** Con bote, rodando, con el pie.

. Grupos de seis con un balón por grupo. Se colocan en círculo, uno de ellos en el centro. A la señal, el del centro pasará uno por uno a todos y éstos le devuelven. Cuando termine le sustituye otro, hasta que todos hayan pasado por el centro.

. *Los penaltis:* Dos grupos. eligiendo cada uno un portero. En porterías opuestas. Lanzamientos desde seis metros con el pie, tratando de meter gol. Ganará el equipo que antes consiga el número de goles pactado de antemano.

– **variante:** Con la mano. Duración en tiempo.

. *Bomba va*: Se forman dos equipos y se divide el campo en dos mitades separadas por una red (cuerda) a una altura de dos metros. El juego consiste en pasar el balón o balones de un campo a otro sin que el balón o balones toquen el suelo. Cada vez que cae al suelo, el otro equipo se anota un punto.

. *Patatas calientes*: Todos repartidos por el espacio. Se entregan cuatro pelotas. A la señal se pasan las pelotas "patatas calientes" de unos a otros. A una señal, los que tienen la "patata caliente" son penalizados con un punto. El juego se puede pactar en duración de tiempo o en puntos.

. Por parejas, relevos pasándose el balón con la mano.

– **variante**: Con el pie. Por equipos de cuatro, ...

VUELTA A LA CALMA

. *¿Quién grita más?* Cuatro grupos. Primero grita un grupo durante diez segundos. Luego grita un segundo. Los otros dos deciden qué grupo ha gritado más fuerte. A la Inversa. Más tarde gritan los perdedores y después los ganadores. Clasificación mixta.

SESIÓN 14

Habilidades Básicas: Evaluación.

- **Material**: cartulinas, rotuladores y otro dependiente de las actividades o juegos que elijan.

- **Organización Alumnos**: Dependiendo de las actividades que elijan.

- **Objetivos**:

- Valorar de manera global la evolución del grupo en cuanto a las --habilidades básicas planteadas en la unidad (conceptual, procedimental y actitudinalmente).

- Que tomen conciencia de para qué hacen las cosas.

- Que sean capaces de valorar el trabajo realizado en clase.

- **Técnica de enseñanza**: depende de las actividades que elijan, y descubrimiento guiado junto con el mando directo al final de la sesión.

INICIO SESIÓN:

. Correr por el gimnasio y al oír un número, juntarse tantas personas como indique dicho número. El o los que se quede/n sin grupo dice/n el siguiente número.

PARTE PRINCIPAL:

. Los alumnos eligen democráticamente 3 juegos. La consigna será que el primer juego deberá ser básicamente de desplazamiento, el segundo será básicamente de saltos y el tercer juego será de lanzamiento y recepción. Este sistema nos permitirá tener una referencia en cuanto al aprendizaje conceptual del alumno.

*El profesor mediante la observación catalogará lo que homogéneamente ha aprendido el grupo y lo que les ha resultado significativo.

. Colocado un mural en una pared se escribirán los nombres de juegos o de sesiones significativas para el grupo. Mediante relevos (cuyo testigo será un rotulador) los chicos marcaran mediante una cruz la actividad que más le haya gustado.

. Un mural en el suelo dividido en tres columnas en las que aparecerá escrito yo aplaudo..., yo critico... yo propongo.... Librementemente los niños escribirán debajo de cada columna lo que les parezca oportuno.

PARTE FINAL

Gran animación de despedida:

. *El tren de la risa.*

. *Cadena de despedida.*

1

2

CURSO: 2º DE E.F

GRUPO K