

EL CORRECAMINOS

1.- OBJETIVOS:

- Coordinar las distintas formas de desplazamientos.
- Experimentar giros sobre el eje longitudinal.
- Desarrollar diferentes tipos de saltos.
- Realizar de forma global y coordinada desplazamientos con saltos y giros.

2.- CONTENIDOS

- *CONCEPTOS:*
 - Formas básicas de desplazamientos.
 - Saltos sobre obstáculos, tanto estáticos como en movimiento.
 - Giros sobre el eje longitudinal.
- *PROCEDIMIENTOS:*
 - Realizar actividades que impliquen diferentes tipos de desplazamientos.
 - Actividades que impliquen saltos en distintas posturas y ante diferentes obstáculos.
 - Juegos de relevos.
 - Giros en torno al eje longitudinal.
- *ACTITUDES:*
 - Interés por aumentar la competencia en las habilidades motoras básicas.
 - Reacciona positivamente ante pequeñas actividades.
 - Refuerza la confianza y seguridad en sí mismo.
 - Valora sus posibilidades y limitaciones.

3.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realiza con eficacia distintos tipos de desplazamientos.
- Gira sobre el eje longitudinal.
- Adapta la carrera y el salto ante una serie de obstáculos.
- Salta pequeños obstáculos sin dificultad.
- Salta a la comba sin problemas.

OBJETIVOS:

- Mejorar las formas básicas de desplazamientos.
- Coordinar varias posibilidades de desplazamiento.

MATERIALES: pelotas**CALENTAMIENTO**

1.- Calentamiento estático y dinámico alrededor de la pista. Incluir diferentes formas de desplazarse.

2.- “ Virus veneno “.

En un espacio limitado varios niños “ veneno “ persiguen en cuadrupedia al resto. Los pillados también se convierten en “ venenos “.

PARTE PRINCIPAL

1.- Individualmente, desplazamientos en el suelo. Los haremos de banda a banda, de manera que cuando unos lleguen al final, salen los siguientes:

- * Cuadrupedia.
- * A la pata coja
- * Lateral.
- * De espaldas.
- * Saltando a pies juntos
- * Reptando.
- * Girando como troncos.
- * Desplazarse como uno quiera.

2.- Individualmente, imitar diferentes animales:

- Elefantes.
- Monos.
- Ranas.
- Serpientes.
- Perros.
- Cangrejos.
- Canguros
- Pájaros.

3.- “ Relevos barqueros “.

Formar cuatro equipos, cada grupo se sienta en fila pegados unos a otros. El último tendrá una pelota y a la señal saldrá corriendo para colocarse el primero. Entregará la pelota al último por encima de las cabezas. Así sucesivamente hasta llegar al final.

Variantes: * A gatas rodando la pelota por el suelo.

* Rodando como un tronco.

* A la pata coja.

4.- “ Persecución a 6 “.

Formar un círculo y numerados del 1 al 6. Al decir el profesor un número, todos los que lo tengan salen corriendo hacia su izquierda, por fuera del círculo, tratando de cazar al que le precede hasta llegar a su sitio

VUELTA A LA CALMA

1.- “ Un, dos, tres, pollito inglés”

UNIDAD DIDÁCTICA: EL CORRECAMINOS

SESIÓN N° 2

OBJETIVOS:

- Mejorar las formas básicas de desplazamientos.
- Coordinar varias posibilidades de desplazamiento.
- Iniciar en el salto a diferentes alturas.

MATERIALES: Bancos suecos, aros, radiocasette, espaldera

CALENTAMIENTO

1.- Calentamiento estático y dinámico alrededor de la pista.

2.- PACA GALANA

Un jugador trata de coger a los demás desplazándose a la pata coja. El que pilla debe recitar: “ un cojo se cayó a un pozo y otro cojo lo sacaba y el otro cojo decía: arriba Paca Galana “.

PARTE PRINCIPAL

1.- Individualmente:

- * Pasead por el espacio tranquilamente, sin prisas, sin tocarse.
- * Desplazarse dando pasos lo más grandes posibles, como gigantes.
- * Igual pero como si fuéramos enanos.
- * Correr por el espacio sin tocar a nadie. El que toque a alguien se sienta.
- * Caminamos sobre la punta de los pies. También sobre los talones. Alternar un pie con la punta y el otro con el talón.
- * Desplazarse como un robot, es decir, sin doblar las rodillas.
- * En cuadrupedia: caderas bajas, altas, lateralmente, hacia delante, hacia atrás.
- * Cuadrupedia invertida.
- * Desplazarse de rodillas, con un pie y una mano, tumbado prono, tumbado supino.
- * Desplazarse arrastrando los glúteos.
- * Caminaos agachados, en cuclillas.

2.- Trepad sobre la espaldera:

- * Arriba y abajo.
- * Subir, pasar al otro lado y bajar.
- * Subir, bajar en diagonal.
- * Subir y bajar dando un salto.

3.- Con bancos suecos:

- * Varios grupos delante de los bancos suecos: pasar al otro lado de frente, lateralmente, de espalda, a la pata coja, a cuadrupedia, con obstáculo en medio
- * Igual que el anterior pero esta vez se cae en un aro colocado al final del banco y se vuelve al sitio de inicio por el lateral.
- * Igual al anterior pero esta vez al caer, se rueda por una colchoneta. Volver a la pata coja por el lateral.

VUELTA A LA CALMA

1.- En fila colocado sentado unos detrás de otros con las piernas abiertas y el cuerpo dentro de las piernas del

compañero.
Dar un masaje al compañero de delante.

UNIDAD DIDÁCTICA: EL CORRECAMINOS

SESIÓN N° 3

OBJETIVOS:

- Mejorar las formas básicas de desplazamientos.
- Conocer y practicar distintos tipos de saltos.

MATERIALES: combas, vallas, aros

CALENTAMIENTO

1.- Calentamiento estático y dinámico alrededor de la pista.

2.- “ Río de cocodrilos “.

Se coloca un alumno en el centro de la pista y el resto en un extremo. Deben intentar pasar al otro lado sin ser pillados por el del centro. Los pillados se colocan en el centro

PARTE PRINCIPAL

1.- Se forman dos grupos: cada grupo realiza una tarea, luego cambio.

* Por tríos, dos dan a la comba (barca) y intenta dar once saltos seguidos. Al terminar debe pisar la cuerda con un pie o parándola con los dos pies. Cambio

* El otro grupo realiza un circuito:

- Saltar 4 vallas seguidas.
- Saltar de aro en aro a la pata coja (variantes).
- Saltar en longitud después de carrera desde una cuerda.
- Saltar a la comba.

Variantes: en lugar de saltar 4 vallas, saltar dos y en dos pasar en cuadrupedia por debajo. Saltar los aros con los dos pies. Saltar longitud desde parado.

VUELTA A LA CALMA

Estiramiento de las extremidades inferiores.

