

## EL EQUILIBRISTA

### - **OBJETIVOS:**

- Conocer la variedad de posturas corporales.
- Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio.
- Experimentar situaciones de equilibrio en el suelo.
- Equilibrarse después de una acción.
- Equilibrar objetos sobre distintas partes del cuerpo.
- Desarrollar desplazamientos sobre diferentes obstáculos con seguridad.
- Adquirir confianza ante diferentes situaciones de equilibrio.

### - **CONTENIDOS**

#### 1.- Conceptos:

- Posturas corporales.
- Equilibrio estático.
- Equilibrio dinámico.

#### 2.- Procedimientos:

- Vivenciar distintas posturas de equilibrio en el suelo.
- Realizar acciones que impliquen equilibrios y desequilibrios.
- Equilibrar objetos diversos en el cuerpo y en situaciones estáticas y dinámicas.
- Realizar actividades de equilibrio reduciendo la base de sustentación.
- Realizar equilibrios variando el número de puntos de apoyo.

#### 3.- Actitudes:

- Desarrollar la confianza en sí mismo.
- Cooperar con otros compañeros.
- Interés por experimentar diferentes posturas

### - **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Mantiene el equilibrio sobre una pierna variando el centro de gravedad.
- Mantiene objetos en equilibrio sobre su cuerpo.
- Se desplaza en equilibrio sobre un banco sueco invertido.
- Adopta equilibradamente distintas posturas que se solicitan.
- Se mantiene en cuclillas sobre la puntera de los pies.
- Mantiene el equilibrio sobre superficies elevadas.

**OBJETIVOS:**

- Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio.
- Desarrollar equilibrios estáticos en el suelo.
- Desarrollar equilibrios con diferentes puntos de apoyo.
- 

**MATERIALES:** pañuelos de colores, cuerdas o tizas**CALENTAMIENTO**

1.- En hileras, calentamiento de banda a banda. Primero estático y luego dinámico.

2.- “ Tócame tú “.

Se la queda uno, el “ cazador “. Éste lleva un pañuelo en la mano. Al que toque con el pañuelo le convierte en nuevo cazador. Que cogerá el pañuelo y así sucesivamente hasta que todos sean cazadores.

3.- “ Comecocos “.

Uno será el “ comecocos “. Todos los demás son “ marcianitos “ que se desplazan pisando únicamente las líneas del campo en cualquier dirección. El que es tocado por el “ comecocos “ se sienta y no se levanta hasta que otro “ marcianito “ le toca la cabeza. Cada marcianito tiene 2 vidas. Cuando las pierde, pasa a ser comecocos.

- Variante: todos los tocados se convierten en “ comecocos “. Llevarán la mano en alto

**PARTE PRINCIPAL**

1.- “ La estatua “.

Trotar despacio por el espacio, y a la señal del maestro, adoptar una postura de equilibrio. Cada vez más complicadas.

- \* 2 pies y dos manos.
- \* 2 pies y una mano.
- \* 2 manos y un pie.
- \* 1 mano y un pie.

2.- “ Las claves “.

Los alumnos harán lo que corresponda cada número:

- \* 1: sentado en equilibrio.
- \* 2: Pata coja ( árbol ).
- \* 3: Superman.

3.- “ El molinillo “.

Por parejas agarradas de las manos. Girad en un sentido y otro.

4.- Carrera de relevos:

- \* A la pata coja.
- \* En cangrejo
- \* Con 3 y 4 apoyos.

5.- Individualmente, girar sobre sí mismo varias veces y pararse intentando guardar el equilibrio.

6.- “ La cigüeña “.

Tres alumnos ( con pañuelos ) son los cazadores y los demás son aves perseguidas que para que no les cacen se ponen en posición de cigüeña ( sobre un pie y el otro recogido con las manos a la altura de la rodilla. Si les cazan, también adoptan la postura, pero si aguantan hasta 20 vuelven a la vida. Sino, pasan a ser cazadores.

**VUELTA A LA CALMA**

1.- Un, dos, tres, pollito inglés.

**OBJETIVOS:**

- Conseguir equilibrarse después de una acción.
- Desarrollar el equilibrio dinámico.
- Experimentar equilibrios sobre superficies elevadas.

**MATERIALES:** Colchonetas y cuerdas

**CALENTAMIENTO**

- 1.- Calentamiento estático y dinámico de banda a banda, incidiendo sobre situaciones de equilibrio
- 2.- “ Juego de Narciso “:Pie que diviso, pie que piso.

**PARTE PRINCIPAL**

- 1.- “ Estatua “. Juego de pilla pilla.
- 2.- Cada alumno con una cuerda, se la colocan en el pantalón y corren por todo el espacio tratando de pisarla a los demás.
- 3.- Individualmente, colocamos la cuerda en el suelo. Caminar por encima de la cuerda:
  - \* De frente
  - \* Lateralmente
  - \* Con las manos sobre la cuerda y los pies por el suelo
  - \* Hacia atrás.
- 4.- Por grupos, juntamos las cuerdas y hacemos una grande en el suelo. Carreras de relevos andando por encima de la cuerda.
- 5.- “ Trenes averiados “.  
En hilera, cada uno agarra al de delante por el hombro con una mano y con la otra le sujeta el pie. Ver quien llega antes al final.
- 6.- Ciempiés  
Los mismos grupos En filas de seis o siete, sentados en el suelo con las piernas abiertas, muy juntos unos con otros.  
  
Desarrollo: En un momento dado, todos han de girar lentamente hacia un lado, de forma que queden todos con las manos en el suelo y las piernas sobre el compañero de atrás. Deben de ir caminando hasta que se rompa el ciempiés.
- .7.- Cielo, tierra, mar e infierno  
  
Se juega en una escalera lo más amplia posible. Un jugador se sitúa fuera de la escalera, ésta posición será el infierno. Al primer peldaño lo llamamos “ mar “, al segundo “ tierra “ y al tercero “ cielo “. Si hay un cuarto peldaño se llamará “ universo “. La madre dice el nombre de un escalón y todos deberán colocarse en el mismo antes de que la madre los coja. Si alguno es cogido, cambio

**VUELTA A LA CALMA**

- 1.- Tumbados sobre las colchonetas, relajación.

**OBJETIVOS:**

- Conseguir equilibrarse después de una acción.
- Desarrollar el equilibrio dinámico.
- Experimentar equilibrios sobre superficies elevadas.

**MATERIALES:** Bancos suecos, colchonetas, aros, ladrillos de psicomotricidad, neumáticos, pelotas**CALENTAMIENTO**

1.- Calentamiento estático y dinámico de banda a banda incidiendo sobre situaciones de equilibrio

- 2.- “ Pelea de gallos “. Por parejas en cuclillas, uno frente al otro, intentar derribarle.  
3.- Igual disposición, vamos cogiendo la pierna del compañero/a evitando al mismo tiempo que se caiga.  
4.- Igual pero os dos sobre una de las líneas de la pista, intentar sacar al compañero/a de la misma.  
5.- “ El cañón “

Por parejas, uno tumbado en el suelo con los pies hacia arriba, el compañero/a se sienta en sus pies. El primero deberá impulsar al segundo sin que este pierda el equilibrio

**PARTE PRINCIPAL**

1.- Al barco.

Los alumnos se desplazan por el espacio y a la señal deben subir todos al banco intentando caber todos en ellos.

2.- Los equilibristas.

Cada grupo se coloca en un banco sueco. Subirse en él y mantener el equilibrio realizando diversas posturas:

- \* Inclinando el cuerpo hacia delante.
- \* Igual pero sobre un pie. El otro se eleva hacia atrás.
- \* Cogerse todos por los hombros y mantenerse sobre un pie.
- \* La cigüeña

3.- Tierra - aire

\* “ Tierra – aire “. Si el maestro dice “ tierra “ saltan al suelo y si dice “ aire “ se colocan en el banco.

4.- Relevos: Ida y vuelta

- \* Andar de frente.
- \* Lateral
- \* Desplazarse a cuadrupedia.
- \* Andando superando un obstáculo situado en el banco.
- \* De frente con un envase de yogur en la cabeza
- \* De frente con una pelota en la palma de la mano

5.- Los cruces.

Cada grupo se divide a su vez en dos grupos, situados cada uno de ellos en los extremos del banco. Los alumnos deben cruzarse en el banco:

- \* De frente sin objeto
- \* De frente pero sosteniendo una pelota en la palma de la mano
- \* Uno se desplaza andando y el otro en cuadrupedia

6.- Circuito:

- Por grupos: con bancos suecos, aros ( saltar a pies juntos, pata coja, ampliar distancia ), neumáticos por encima de ellos,...
- Toda la clase forma una fila y van realizando el circuito.

**VUELTA A LA CALMA**

1.- Tumbados sobre las colchonetas, relajación. Poner música lenta.