

GIROS

1.- OBJETIVOS:

- Mejorar las formas de giro en torno al eje longitudinal.
- Realizar giros sobre distintos planos y superficies reducidas.
- Coordinar desplazamientos, saltos y giros.

2.- CONTENIDOS:

- *CONCEPTOS:*

- Los giros como forma y posibilidad de movimiento.
- Giros sobre el eje longitudinal.
- Suspensiones y giros.

- *PROCEDIMIENTOS:*

- Ejercicios y juegos de rodar.
- Combinar desplazamientos y saltos con diferentes giros sobre el eje longitudinal.
- Carreras de relevos con diferentes giros.

- *ACTITUDES:*

- Valorar el posible riesgo tomando precauciones.
- Adquirir confianza y seguridad ante situaciones nuevas.
- Valorar su esfuerzo y sus progresos, sin comparar.

3.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Es capaz de saltar ejecutando con precisión un giro de 180°.
- Realizar correctamente desplazamientos y saltos con giros sobre el eje longitudinal.

UNIDAD DIDÁCTICA: GIROS SESIÓN N° 1

OBJETIVOS:

- Girar sobre el eje longitudinal en posición vertical y horizontal.

MATERIALES: combas, conos, colchonetas

CALENTAMIENTO

1.- calentamiento estático y dinámico de banda a banda.

2.- “ Los troncos “.

Dos alumnos hacen de leñadores y tumban a todos los que pillen. Para salvarse pueden dar rodar tres vueltas hacia cada lado. Cada cierto tiempo, cambio.

3.- Todos están en estáticos y separados un metro más o menos. Uno de ellos irá dando vueltas y chocará con un alumno, el cual se desplaza congrios hasta que choque con otro. Así sucesivamente van haciendo carambolas.

PARTE PRINCIPAL

1.- Correr libremente por el espacio y a la señal (silbato), cambiar de dirección dando un giro de 180°.

2.- Por parejas:

- Nos damos las espaldas y a la señal giramos de salto y chocamos las manos.

- Tumbados en el suelo, rodamos al compañero adelante y atrás.

- “ El molinillo “.

- Uno tumbado sobre su espalda y agrupado de brazos y piernas se deja girar por el otro en todos los sentidos y direcciones.

3.- “ La peonza “.

Las mismas parejas. Uno enrolla con una comba al otro y después dando un tirón le hace girar como una peonza.

4.- Por equipos, relevos:

sale el primero y llega al cono, apoya su dedo índice, da tres giros consecutivos alrededor del cono, regresa y da la salida al siguiente. Se continúa de igual forma.

5.- “ Cinta transportadora “.

Por equipos los alumnos se colocan tumbados en la colchoneta. Otro se tumba encima de los demás. Los alumnos ruedan como troncos y el niño se va desplazando llevado por el movimiento hasta el final. Cambios de niños.

VUELTA A LA CALMA

1.- “ La caza del perro “.

UNIDAD DIDÁCTICA: GIROS SESIÓN Nº 2

OBJETIVOS:

- Girar sobre el eje longitudinal

MATERIALES: colchonetas, bancos suecos y pañuelos

CALENTAMIENTO

1.- Calentamiento estático y dinámico de banda a banda.

2.- “ Los perros rabiosos “.

Los “ perros “ se la quedan en cuadrupedia tratan de tocar a los demás que se desplazan a la pata coja. Al ser contagiados por la rabia se convierten en perros.

3.- “ Hechiceros “.

Se la quedan varios alumnos (hechiceros). A los que pillen les “ hechizan “ dejándoles estáticos con los brazos estirados. Les libera un compañero que le toma de las dos manos y le da un giro completo (molinillo).

PARTE PRINCIPAL

1.- Nos desplazamos libremente por el espacio con las manos en jaras (asas). Cada vez que nos crucemos con un compañero enganchamos los brazos y hacemos un giro, siguiendo libremente hasta que nos crucemos con otro compañero.

2.- Nos desplazamos de un lado a otro de la pista y cada vez que el maestro de la señal paramos para realizar las siguientes acciones:

- Girad un cuarto a la derecha.
- Parad con un cuarto a la izquierda.
- Parad y dar medio giro.
- Parad y dar un giro completo.

3.- Por parejas:

- Nos cogemos de una mano y damos giros en una y otra dirección alternativamente. Después posición de equilibrio.
- El molinillo.
- Hacemos giros de bailarina.
- Un niño hace girar a otro que está sentado sobre las nalgas con los brazos alrededor de sus piernas encogidas.
- Los dos tumbados en el suelo, uno frente a otro, se cogen de las manos y ruedan simultáneamente.
- El molinete: unidos de la manos con los brazos estirados y con los pies juntos.

4.- Por grupos, cada uno con colchonetas y banco sueco:

- Por turnos, girar sobre la colchoneta como un tronco hacia uno y otro lado.
- Por turnos, subir al banco sueco y dar ½ giro y caer en la colchoneta.
- Igual al anterior pero dando un giro completo.
- Con carrera previa, salto en el banco, caer dando un giro y seguir corriendo. Volver por el lateral y dar relevo.

VUELTA A LA CALMA

1.- “ Misma letra “.

En círculo, comienza uno diciendo una palabra y el compañero dirá otra palabra con la letra por la que terminó la palabra que dijo su compañero anteriormente. Así sucesivamente.