

Sesión juegos motores. Contenido: calentamiento/desplazamientos

Nombre: PRACTICA JUEGOS MOTORES

Contenido: Calentamiento/desplazamientos

Material: CD y Reproductor de música; colchonetas, conos y silbatos.

EJERCICIO Nº1

Organización: individualmente se desplazan por todo el espacio.

Desarrollo Práctico:

Los alumnos se desplazan por el espacio y se chocan las palmas de las manos entre ellos cuando encuentran un compañero en su camino.

Reglas y Observaciones:

Al tratarse de un ejercicio tan sencillo no existen reglas específicas. Cuidar que no se hagan daño al chocar las manos (golpeándose).

Variante:

El mismo ejercicio pero ahora se chocan las palmas por tríos.

EJERCICIO Nº2: " SUBIRSE AL RIO"

Organización: se distribuyen colchonetas por todo el espacio y los alumnos individualmente se desplazan por éste.

Desarrollo Práctico:

Un alumno la queda e intenta coger a los demás. A medida que va cogiendo a los compañeros, éstos también la quedan. Para salvarse hay que subir a una colchoneta.

Reglas y Observaciones:

Los alumnos tienen tres segundos como máximo para permanecer sobre las colchonetas.

Variantes:

1. Agarrados de la mano, por parejas. Quien la queda lo hace de forma individual.
2. Agarrados de la mano, por tríos. Quien la queda lo hace de forma individual.
3. Agarrados de la mano, en grupos de cuatro. Quien la queda lo hace de forma individual.
4. Ahora una pareja agarrados de las manos es quien la queda.
5. Cada vez vamos quitando más colchonetas, aunque las que quedan las hacemos más grandes (dos o tres juntas).
6. El mismo ejercicio pero ahora se chocan las palmas por tríos.

EJERCICIO Nº3:"CRUZAR EL RIO"

Organización: se distribuye a los alumnos en dos equipos, con dos colchonetas cada uno de éstos.

Desarrollo Práctico:

Consiste en una carrera en la cual gana el equipo que logre antes cruzar el río respetando las reglas. Para avanzar todos los alumnos tienen que pasar a la primera colchoneta y mover hacia delante la colchoneta que queda libre detrás.

Reglas y Observaciones:

Para cruzar el río todos los alumnos del grupo deben estar siempre sobre las colchonetas (no se puede tocar el suelo).

EJERCICIO Nº4

Organización: se distribuye a los alumnos en dos grupos que se colocan en fila. En uno de los extremos de la fila se colocan muchas colchonetas.

Desarrollo Práctico:

El grupo tiene que desplazar las colchonetas una a una de manera que todas queden al otro extremo de la fila pasando por todos los componentes del grupo y antes de que lo haga el equipo contrario.

Reglas y Observaciones:

Consiste en desplazar las colchonetas, y no en lanzarlas, pudiéndose hacer de muy variadas formas.

EJERCICIO Nº5

Organización: los alumnos se desplazan individualmente por todo el espacio.

Desarrollo Práctico:

Un alumno la queda con un silbato. Cuando toca el silbato todo el mundo se mueve, y cuando deja de sonar, el alumno que la queda intenta coger a sus compañeros. Cuando lo consigue, le entrega un silbato.

Reglas y Observaciones:

Cada vez que un alumno es pillado se para momentáneamente el juego para entregarle el silbato, e inmediatamente después comienzan a sonar los silbatos, no pudiendo nadie permanecer quieto cuando éstos están sonando.

Variantes:

1. Mientras suenan los silbatos los alumnos bailan por parejas. Cambiando de pareja.
2. Lo mismo pero ahora bailan en grupos de cuatro.
3. Cuando el silbato deja de sonar, el grupo que bailaba junto tiene que correr agarrados de las manos.
4. Ahora el grupo que mejor baile no se les puede coger. El profesor indicará quien se salva.

EJERCICIO Nº6

Organización: los alumnos se desplazan libremente e individualmente por todo el espacio.

Desarrollo Práctico:

Los alumnos se desplazan por el espacio y se chocan las palmas de las manos entre ellos cuando encuentran un compañero en su camino.

Reglas y Observaciones:

Al tratarse de un ejercicio tan sencillo no existen reglas específicas. Cuidar que no se hagan daño al chocar las manos (golpeándose).

Variante:

El mismo ejercicio pero ahora se chocan las palmas por tríos.

EJERCICIO Nº7: "EL COCHE"

Organización: los alumnos se desplazan libremente por todo el espacio.

Desarrollo Práctico:

El profesor va indicando distintas situaciones que se dan cuando circulamos. Por ejemplo: "stop", y los alumnos se paran; "caravana", y los alumnos se ponen en fila; "ambulancia", y los alumnos aceleran simulando el sonido de la sirena; "1ª, 2ª, 3ª marcha"; "marcha atrás"; "bache"; etc.

Reglas y Observaciones:

Se trata de un juego muy sencillo que no tiene reglas específicas. Los alumnos deben adaptarse a las distintas situaciones intentando reproducir la acción lo más realista posible.

EJERCICIO Nº8

Organización: se distribuye a los alumnos en cuatro grupos a los cuales se les asigna una de las esquinas del campo de juego.

Desarrollo Práctico:

Los alumnos se desplazan en el centro mezclándose entre ellos y a la voz de "¡Ya!" del profesor vuelven rápidamente a su esquina correspondiente intentando no ser el último en llegar.

Reglas y Observaciones:

Los alumnos deben estar en continuo desplazamiento, y no intentar buscar repetidamente el lugar que esté más cerca de su esquina correspondiente.

Variante:

Ahora los alumnos a la voz de "¡Ya!" deben correr hacia la esquina opuesta.

EJERCICIO N°9

Organización: los alumnos se desplazan por todo el espacio.

Desarrollo Práctico:

El profesor indicará lo que deben dibujar sobre el suelo, por ejemplo: la inicial de su nombre, el nombre completo, figuras geométricas (hexágono, rombo), etc; y los alumnos con pintura en la suela lo representarán lo mejor posible.

Reglas y Observaciones:

En nuestra sesión no usamos pintura, sino que fingíamos llevarla en la suela.