

SESIONES

EJEMPLO Nº 1: "PASES" (CICLO 3º- 5º)

▪ Animación:

- ▶ **"Intercambio de balones"**. Todos se desplazan botando el balón libremente y a la señal intercambian su balón con un compañer@. Consigna: deben intercambiar cada vez con un compañer@ distint@. (Balón tipo minibasket en goma).
- ▶ **"Carrera de pases"**: establecemos varios equipos. Cada equipo se sitúa en dos líneas paralelas en zig-zag. A la señal cada equipo debe transportar pasando hasta el final de la fila 10 balones. (Balón tipo balonmano en goma).

▪ Parte principal:

- ▶ **"El reloj"**: Se forman dos equipos, uno de ellos se sitúa en círculo, cuenta los pases de un balón tipo minibasket de goma, mientras que los miembros del otro equipo van alternativamente, en forma de relevos, botando en desplazamiento alrededor del círculo formado por el equipo contrario.
- ▶ **Pases por parejas** en posición estática, variantes: (balones tipo balonmano de goma).
 - ✓ Cambiar posición corporal: de pie, rodillas, sentados, acostados y levantándose para lanzar.
 - ✓ Paso y realizo una acción: paso y giro 360º, paso y doy un salto vertical, paso me siento y me levanto.
 - ✓ Pases por parejas en desplazamiento:
 - Pasamos mientras nos desplazamos hacia delante y hacia atrás sobre un mismo recorrido.
 - Pasamos y nos desplazamos hacia la derecha o la izquierda sobre un mismo recorrido.
 - Pases corriendo sobre el sitio, frontal, lateral, con cada niñ@ situado en la misma dirección o en dirección contraria.
- ▶ **"Paso y me voy"**: en grupos de 8, cada grupo se divide en dos subgrupos de cuatro alumn@s. Estos dos subgrupos se sitúan en dos filas indias enfrentadas, de manera que el que paso al primero de la otra fila y me voy al final de la fila contraria.
- ▶ **"Pases y cruces"**: en tríos nos desplazamos de portería a portería pasando un balón. Cuando un trío pase por la mitad de la pista sale otro. Ojo con los cruces tratamos de desarrollar el concepto ver y mirar. Variante: introducir dos o tres balones a pasar, l@s niñ@s deben descubrir qué posibilidades tienen de pasar ante la consigna de que un niñ@ solo puede tener un balón.(balones tipo balonmano de goma).

- **Vuelta a la calma:**

- ▶ “**Balón-sábana**”: en grupos de 4 cogidos al extremo de una sábana, cada dos grupos se pasan un balón lanzado desde la sábana. Variante los dos grupos tienen balón y deben pasar el suyo y recoger el del equipo contrario. (pelota rítmica).

EJEMPLO Nº 2: “JUEGOS DE INTERIOR CON PERIÓDICOS” (2º CICLO – 4º)

- **Animación:**

- ▶ Marchar leyendo el periódico sin chocarse con los compañer@s.
- ▶ Dejar las hojas de periódico por el suelo y recorrer la clase sin pisarlas.
- ▶ La misma tarea, pero ahora debemos saltar las hojas que nos encontremos en nuestro camino.

- **Parte principal:**

- ▶ Juego “El último se queda sin casa” Recorrer la clase sin pisar los periódicos, a la voz de “YA” cada uno busca una hoja (casa) poniendo un pie a cada lado de los papeles. Previamente habremos retirado una hoja de manera que un niñ@ se quedará sin (casa). No se elimina el que se queda sin casa suma un punto, y cuando llegue a tres, tendrá que realizar una tarea: si es niño dar un beso a una niña o viceversa, decir un chiste, aguantar las cosquillas de sus compañer@s...
- ▶ Recorrer la clase sin chocarse con sus compañer@s manteniendo una hoja de periódico sobre el pecho sin que caiga al suelo.
- ▶ Por parejas: uno suelta el papel con el brazo elevado y el otro pasa por debajo antes de que caiga al suelo.
- ▶ Se unen dos parejas, y de igual modo que en la actividad anterior, tres dejan caer sus papeles y uno pasa por debajo de todos ellos. Después de la ejecución rotando.
- ▶ Por parejas cogidos de los hombros y con un periódico en medio tendido en el suelo, tratar de entrar en el periódico empujando al compañer@.
- ▶ De igual forma que en la tarea anterior, pero ahora cogidos de la mano empujo para atrás para meter a mi compañer@ en el papel.
- ▶ Relevos por equipos, con tres papeles ir hasta el final de la clase y volver pisando sobre tres papeles. Consigna: sólo puede pisarse un papel con un pie.
- ▶ Misma tarea que la anterior pero por parejas.
- ▶ Cada uno con su papel hace un rollo y se lo introduce parcialmente en el pantalón y jugamos a robar el rabo del compañer@, tratando que no nos quiten en nuestro.
- ▶ Dos equipos, hacemos una bola con nuestra hoja y jugamos a “achicar bolas”.

- **Vuelta a la calma:**

- ▶ Por parejas, tumbados boca abajo un@ frente a otr@, soplamos sobre la bolita de papel tratando de que sobrepase a nuestr@ rival.
- ▶ Recogemos todas las hojas y bolas del suelo y fabricamos balones metiéndolas en bolsas de plástico y enrollándola con precinto. Nos servirá para utilizarlas en futuras sesiones.

EJEMPLO Nº 3: "JUEGOS COOPERATIVOS" (2º CICLO 4º)

- **Animación:**

- ▶ "**Mi colega**". Nos sentamos por parejas alrededor del profesor/a. Tienen tres minutos para explicar al compañer@ (y para que éste/a se lo explique a el/ella) su vida: me llamo, vivo en, mis padres trabajan en, me gusta la, de mayor quiero ser, mi juego preferido es, mi programa favorito es...; de forma que cada un@ le cuente al otr@ su vida en unas 10 ó 12 frases y a la inversa.

Posteriormente se hace una puesta en común y van saliendo tod@s l@s alumn@s, un@ a un@ a explicar la vida de su colega. Se les anima a que digan al menos 6 cosas de la vida del colega.

- **Parte Principal:**

- ▶ "**Quien engancha desengancha**". L@s alumn@s se organizan por parejas enganchados del brazo, excepto dos que serán perseguidor/a y perseguid@. Las parejas deben estar separadas y dispersas. A la señal un@ persigue a otr@, que podrá liberarse cogiendo del brazo a alguien de cualquiera de las parejas. Se forma un trío en el que el del extremo contrario al enganchado se escapa porque ahora es él/ella el perseguid@. Si el perseguido es chico, para salvarse debe coger el brazo de una chica y viceversa.

Variante: los perseguidores son dos y van cogidos de la mano, los perseguidos serán dos y también irán cogidos de la mano.

- ▶ "**Espejos**". Por parejas, un@ se desplaza libremente y otr@ le imita los movimientos. Tras cambiar de rol, se juntan dos parejas cogidos de la mano, una pareja realiza movimientos y la otra la imita. Progresivamente se unen dos grupos de cuatro niñ@s cogidos de la mano, de igual forma un grupo realiza movimientos y el otro grupo la imita. Por último un grupo de 8 niñ@s (formados siguiendo la progresión anterior) realiza movimientos y los dos grupos restantes lo imitan.
- ▶ "**Cómo cruzar el río**". En grupos de 8 niñ@s, hay que transportar a un compañer@ hasta otro lugar sin que toque el suelo. (Enseñanza por indagación).
- ▶ "**A juntarse toca**". L@s niñ@s se agrupan por parejas de distinto sexo, a ser posible, y se mueven libremente, tratando de ir muy separados, a la señal

deben de unirse en un lugar y situarse espalda contra espalda. La pareja que se junte en último lugar debe de darse un beso.

A continuación se unen dos parejas formando un grupo de cuatro alumn@s. De igual modo se desplazan dispersos y a la señal deben unirse cogidos de la mano y con el cuerpo dirigido hacia el interior del círculo. El grupo que se junte en último lugar deberá recibir las cosquillas del resto de l@s niñ@s de la clase.

Se juntan dos de los grupos de 4 alumn@s, formando un grupo de 8. Del mismo modo se desplazan dispersos y a la señal han de agruparse en fila india y poniendo sus manos sobre los hombros del compañer@ que le precede. El grupo que se una en último lugar tendrá que imitar los movimientos que le sugieran sus compañer@s: hacer como un mono, un robot, un cerdito, un borracho, un monstruo...

Por último, toda la clase es retada por el profesor/a, todos corren dispersos ocupando todo el espacio, de manera que después de la señal tendrán un tiempo, 10 segundos, para unir sus cuerpos todo lo pegados que puedan. Si lo logran en el tiempo fijado el profesor/a deberá contar un chiste, y de lo contrario tod@s deberán darle una vuelta a la pista. Ni que decir que hay que tratar por todos los medios de que ganen l@s alumn@s, mejorando su estima de grupo.

Variantes: tratar de variar los desplazamientos con el fin de buscar una mayor dispersión: corriendo hacia atrás, dando giros, saltando, en zig-zag...

- ▶ “**La cinta transportadora**”. Se divide el grupo en tres de 8 alumn@s. Cada grupo se sitúa en fila india y han de pasar un balón hacia atrás, de manera que si me lo pasan por encima de la cabeza yo lo paso por debajo de los pies, o al contrario. El último corre y se pone el primero y vuelve a pasar. Cuando el niñ@ que estaba primero al inicio del juego vuelva a ser primero termina el juego.

Variante: sentados pasar el balón hacia atrás haciendo una flexión de tronco de delante atrás.

- ▶ “**Formamos figuras con nuestro cuerpo**”. Se divide el grupo en 4 grupos de 6 alumn@s. Deberán realizar, utilizando sus cuerpos tumbados en el suelo, las figuras que le indique el profesor/a. Consigna: todos deben participar en la figura. Podemos proponerles números, letras, figuras geométricas... Gana quien antes termine y van sumando puntos. El equipo que más puntos obtenga será obsequiado con un paseo en trono (tres niñ@s cogen a uno y lo transportan hasta otro lugar del patio o la sala).

▪ **Parte final:**

- ▶ “**Equilibrio colectivo**”: en corro cogidos de la mano, de forma alternativa a la señal, un niñ@ se balancea hacia delante y otro hacia atrás intentando lograr que tod@s permanezcamos en equilibrio.

EJEMPLO N° 4: AROS (CICLO 3º- 5º)

▪ Animación:

- ▶ Conducir aros tocando sobre la parte superior del mismo y tratando de no chocarse con el resto.
- ▶ **“A casita que llueve”**: disponemos en el suelo tantos aros como niñ@s hay en clase menos uno. Todos se desplazan corriendo a un ritmo lento entre los aros realizando zig-zag y sin pisarlos, cuando el profesor/a de la consigna “a casita que llueve” cada un@ debe meterse dentro de un aro, el alumn@ que se quede sin aro deberá realizar una tarea: tratar de hacer reír a sus compañer@s mediante gesticulaciones, contar un chiste, proponer un movimiento que sea gracioso...

Variante: mismo juego pero por parejas cogidas de la mano.

▪ Parte Principal:

- ▶ **“Carrera de caballos”**, por parejas, uno se introduce en el aro y lo sitúa a la altura de su cintura y el otro lo agarra desde fuera. Realizamos desplazamientos cortos de ida y vuelta, de manera que al regreso deben intercambiar l@s alumn@s sus posiciones, el de delante pasa atrás y viceversa.
- ▶ **“Olla movediza”**, en relevos, cada equipo forma grupos de tres niñ@s. Un grupo de cada equipo se introduce dentro de un aro grande y deben desplazarse por un itinerario en zig-zag.
- ▶ **“Malabares”**. Tratar de hacer girar un aro con distintas partes del cuerpo: un brazo, una pierna, cintura, dos brazos. (Nunca se realizará con el cuello).
- ▶ **“El cocodrilo”** se disponen todos los aros que dispongamos en el suelo, l@s niñ@s deben pasar de un aro a otro saltando a pies juntos tratando de no ser comidos por el “cocodrilo” (niñ@ que la queda). Durante el juego se pueden realizar las siguientes consignas:
 - ◆ No puede haber dos niñ@s en el mismo aro.
 - ◆ No puedo permanecer más de tres segundos en un mismo aro.
 - ◆ No se pueden pisar determinados aros de un color, vamos variando de color de aros.
- ▶ Lanzar aros con retroceso y tratar de pasar por su interior.
- ▶ **“El gran reto”**: en grupos de cuatro alumn@s, se sitúan en fila, el primero lanza el aro con retroceso y todos de forma consecutiva deben ir saltando el aro.
- ▶ En tríos, dos pasan un aro rodando por el suelo y el otro situado en el centro trata de introducir un balón durante el recorrido.

▪ Parte Final:

- ▶ En grupos de 5, realizar equilibrios en diferentes planos (resolución de problemas). Consigna: tod@s debemos tocar el aro. Mostramos a los demás grupos los equilibrios que hemos creado.

EJEMPLO N° 5: “SALTO DE ALTURA” (CICLO 3º- 6º)

▪ Animación:

- ▶ **“Números y tareas”**: l@s alumn@s se desplazan lentamente por el espacio en el que se encontrará con diversos recursos dispersos: según el número que indique el profesor/a deberá realizar una tarea:
 1. Correr en curva, para ello aprovecharán las líneas que hay pintadas en el suelo correspondiente a la señalización de las áreas de balonmano y triple en baloncesto.
 2. Saltar vallas (ladrillos y picas).
 3. Saltar a tocar ramas de árboles, largueros, canastas..., objetos situados en alto.
 4. Recorrer un banco sueco.
 5. Formar una pareja, y alternativamente, uno ayuda a impulsar un salto vertical del compañer@.
 6. Descanso: tumbados en el suelo relajando piernas, realizando ejercicios de flexibilidad de piernas

El profesor/a no tiene porqué seguir un orden consecutivo a la hora de decir números, con ello facilitamos la memoria motora. Conviene ir intercalando periodos de descanso y recuperación (6).

▪ Parte Principal:

- ▶ **Explicación de los aspectos básicos del método Fosbury**:
 - ♦ Carrera en curva para aprovechar la fuerza centrífuga
 - ♦ Necesidad de medir la carrera (talonamiento)
 - ♦ Batida con la pierna más alejada al listón.
 - ♦ Giro de rodilla para situar el cuerpo de espaldas al listón
 - ♦ Caída de espaldas con vista al listón.
- ▶ **Buscar la pierna de batida**: cada alumn@ libremente busca la pierna con la que crea que salta mejor, para ello realiza varias prácticas con cada pierna.
- ▶ **Desplazamientos en curva**: los alumn@s en filas recorrerán las líneas del área de 6 metros de balonmano a toda velocidad. Posteriormente realizarán la misma operación con la de 6,25 de baloncesto. Se trata de que adquieran el concepto de fuerza centrífuga, necesaria para realizar este tipo de salto según el método Fosbury. Deberán buscar la respuesta ante la siguiente cuestión, ¿qué deberá hacer nuestro cuerpo para ir lo más rápidamente posible cuando corremos en curva? De este modo constatarán la necesidad de inclinar ligeramente el cuerpo hacia el interior de la curva.
- ▶ El profesor eleva con una pica un chándal de un niñ@, y l@s alumn@s deberán intentar tocar con su cabeza en el mismo. Situación en fila india.

- ▶ En dos filas, un niñ@ de cada fila salen e intentan saltar una cuerda cogida por dos compañer@s, iremos elevando progresivamente la altura hasta llegar a un punto en donde se constate la necesidad de llegar hasta la cuerda (listón) de forma tangencial (de lado) y no de frente.
 - ▶ Realización de saltos a tijera sobre una goma elástica cogida por dos compañer@s. Tener en cuenta los siguientes aspectos explicados: talonamiento y uso de la pierna de batida según la dirección de la carrera y aproximación.
 - ▶ Juego: **“Torito en alto”** juego de persecución en donde un alumn@ debe atrapar a un@ de sus compañer@s que para salvarse necesitan subirse en los bancos.
- **Parte Final:**
- ▶ Ejercicios de relajación de piernas por parejas.

EJEMPLO Nº 6: “VELOCIDAD” (CICLO 3º)**• Introducción:**

En esta sesión nos centraremos en la mejora de la velocidad de desplazamiento y de reacción.

En cuanto a la velocidad de desplazamiento hemos de tener en cuenta:

- La amplitud de la zancada
- Frecuencia y velocidad de los movimientos
- Coordinación neuromuscular

En cuanto a la velocidad de reacción tendremos en cuenta algunos de los factores que inciden en ella:

- Utilización de distintos tipos de estímulos: visuales, auditivos y táctiles.
- Variando la intensidad y duración del estímulo.
- Teniendo en cuenta la concentración y la atención.

• Parte Inicial:

La cinta transportadora: en equipos situados en filas, pasar un balón hacia atrás alternativamente uno por debajo de la piernas y el siguiente por encima de la cabeza, el último corre rápidamente y se pone el primero volviendo a pasar hasta que el primero vuelva a recuperar su posición inicial en la fila.

Variantes: variar posición corporal (sentados, rodillas, acostados), pasar otro objeto (cono, pica, aro...)

Agrupar-dispersar: l@s niñ@s corren por espacio libremente y al escuchar el nombre de un alumn@, éste se detiene y todos corren rápido hacia él. El último deberá ser manteado entre sus compañeros. Se vuelven a dispersar y el juego se va repitiendo.

Ejercicios de movilidad articular y de elasticidad muscular.**• Parte Principal:**

Ejercicios de técnica de carrera a gran velocidad. En fila nos desplazamos rápidamente y en una distancia corta (10 metros) en talón-glúteos, skipping, alargando la zancada, lateral, hacia atrás, pata coja...

Explicaremos cómo se desarrolla la velocidad:

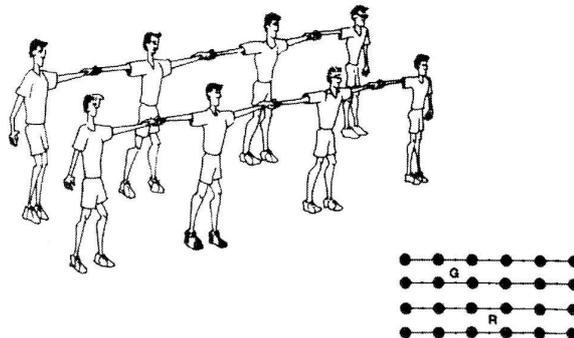
- Desplazamientos sobre distancias cortas.
- Realización del ejercicio a máxima velocidad.
- Descansos amplios. Se incorpora la necesidad de controlar las pulsaciones, éstas, en el caso de la velocidad, deben regresar a las pulsaciones de reposo.
- Zancada amplia.

Igualmente exponemos el concepto de velocidad de reacción y lo ligamos a la necesidad de salir de la posición de tacos. Como evidentemente es un material específico y que no suelen contar los colegios, utilizaremos los pies de un compañer@ para apoyarnos.

Práctica de ejercicios de velocidad de reacción: dividimos la clase en varios grupos y efectuamos desplazamientos cortos, entre 5 y 10 metros, variando la posición corporal en la salida: sentados, tanto mirando hacia la dirección de la marcha o al contrario, acostados... y también variando el tipo de estímulo de la salida: silbato, bajar un pañuelo, al ser tocado por un compañer@... y finalmente con salida de tacos. Comprobamos quién se levanta primero. Recordamos que los descansos sean amplios. Para ello comprobaremos las pulsaciones el ejercicio (midiendo durante 6 segundos y multiplicando por 10) y esperaremos a que se llegue a 80-90 para salir de nuevo.

Juego: las cuatro esquinas. (No lo explico por lo obvio que es)

Juego “El laberinto”: todos los componentes del grupo, cogidos de la mano como indica el dibujo, forman un laberinto. Un niñ@ hace de ratón y se coloca dentro, en el lugar que desee, otro hace de gato que tendrá que atraparlo pasando por debajo de los brazos del grupo. A la señal el grupo gira 90º y deben cogerse de la mano de otros dos compañeros.



- **Parte final:** Relajación de piernas individualmente y por parejas.

EJEMPLO N° 7. “CANCIONES INFANTILES” (CICLO 2º- 3º)

▪ Animación:

Nombre de la canción: “BUGGI-BUGGI”

- ▶ **Objetivo:** conocimiento corporal, conocer y adaptarse a estructuras rítmicas sencillas.

- ▶ **Desarrollo de la canción:**

“Con la mano dentro, con la mano fuera,

Con la mano dentro y la hacemos girar.

Bailando el buggi-buggi una vuelta das,

Las palmas sonarán.

Eih buggi-buggi eih (3 veces)

Y vamos a empezar...”

Repetir la canción cambiando la parte corporal por otra: codo, hombro, pie, con la rodilla, cabeza, cadera, culo...

- ▶ **Organización:** en corro, vamos realizando las acciones que se van cantando:

- Con la mano dentro: adelantamos un brazo por delante del cuerpo.
- Con la mano fuera: ocultamos el brazo por detrás de la espalda.
- Con la mano dentro y la hacemos girar: brazo por delante del cuerpo y hacemos girar la mano.
- Bailando el buggi-buggi una vuelta das: damos una vuelta sobre nosotros mismo manteniendo el giro de manos.
- Eih buggi-buggi eih (3 veces): en el eih final de cada repetición se acompaña con una palmada.

Seguimos la misma secuencia de acciones variando las partes corporales que se canten.

▪ Parte principal:

Nombre de la canción: “PELOTA DE PIM POM”

- ▶ **Objetivo:** mejorar la afectividad y las relaciones de grupo.

- ▶ **Desarrollo de la canción:**

“Soy pelota de pim-pom,

y boto, boto, boto por el salón
y si te toco, boto, boto, boto”.

- ▶ **Organización:** todos en círculo y quietos, uno la queda en el interior y va dando saltos cantando la canción. Al cantar “y si te toco, boto, boto, boto” toca a un compañero y este se suma a botar y a cantar. El juego continua hasta que todos estén saltando y cantando.

Nombre de la canción: “YO MUEVO UN DEDO”.

- ▶ **Objetivo:** conocimiento de las partes del cuerpo y las posibilidades de movimiento.
- ▶ **Desarrollo de la canción:**

Yo muevo un dedo, triquitri, triquitri.
Yo muevo dos dedos triquitri, triquitri.
Yo muevo tres dedos triquitri, triquitri.
(Hasta los cinco dedos)
Yo muevo una mano triquitri, triquitri,
Yo muevo el hombro triquitri, triquitri

Se puede continuar con otras partes del cuerpo: un pie, otro pie, cadera todo el cuerpo...

- ▶ **Organización:** disposición en corro, vamos moviendo simultáneamente las partes del cuerpo que se van cantando.

Nombre del juego: “YANKI”

- ▶ **Objetivos:** percepción y estructuración espacial, favorecer la desinhibición. Practicar gestos y posturas.
- ▶ **Desarrollo de la canción:**

“Un yanki va a la ciudad,
montado en su caballo,
lleva una pluma en el sombrero
y grita que carallo”.
(Repetimos la estructura rítmica con “la, la...”)

- ▶ **Organización:** se sitúan l@s alumn@s en dos corros, las niñas en el interior, los niños fuera. Emparejados frente a frente por parejas.

“un yanqui va a la ciudad” gesto de saludo militar
“montando en su caballo” gesto de montar a caballo en el lugar.
“lleva una pluma en el sombrero” gesto haciendo de pluma en la cabeza.
“y grita que carallo” con manos en la boca, gesto de altavoz.

“la, la , la...” en corro y emparejados giramos a modo de polka.

Cada vez que terminemos la canción, las chicas (corro interno) mueven un puesto. Y comenzamos de nuevo

Nombre del juego **“LOS NEGRITOS”** (ritmo de samba)

- ▶ **Objetivos:** adaptar el movimiento propio al de los demás.
- ▶ **Desarrollo de la canción:**

“Todos los negritos tienen un deseo,
que es bailar la samba con mucho meneo
meneo pa dentro
meneo pa fuera,
meneo palante
y meneo pa tras,
chacachacachaca, chacachacacha...” (2 veces).

- ▶ **Organización:** todos los alumn@s se colocan en círculo, uno detrás de otro y cogidos por los hombros en forma de “tren”. Mientras cantan realizan estas acciones:

“Todos los negritos tienen un deseo, que es bailar la samba con mucho meneo” (caminamos unidos hacia delante levantando alternativamente piernas).

“Meneo pa dentro” (todos un salto hacia dentro sin soltarse)

“Meneo pa fuera” (todos un salto hacia fuera).

“Meneo pa adelante” (salto hacia delante)

“Meneo pa tras” (salto hacia atrás).

“Chacachacachaca...” (continuamos desplazándonos en fila en forma de samba).

Nombre de la canción: **“EL CHIPI CHIPI”**

- ▶ **Objetivo:** explorar distintas posibilidades de movimientos corporales. Mejorar la creatividad y la expresividad a través de movimientos corporales.
- ▶ **Desarrollo de la canción:**

“Ayer fui a mi pueblo a ver a la Juani,
la Juani me enseñó a bailar el chipi-chipi
Baila el chipi-chipi (3 veces),
Pero bailalo bien, eih”.

- ▶ **Organización:** en círculo, unos detrás de otros. Uno la queda en el centro. Éste propone una forma de desplazarse teniendo que moverse simultáneamente brazos y piernas.

Los alumn@s se desplazan de la forma indicada cantando "Ayer fui a mi pueblo a ver a mi novia, mi novia me enseñó a bailar el chips-chipi". El que la queda realiza los movimientos en el centro del círculo.

Cuando cantemos "baila el chipi-chipi" todos hacemos un movimiento consistente en juntar y separar las piernas y pasar las manos entre ellas, mientras el que la queda busca a un compañer@ para bailar esta estrofa frente a frente. Cuando se termine con el "Eih" todos damos un salto y giramos 360°.

El niñ@ seleccionado pasa a quedarla y propone otros movimientos para desplazarse y así sucesivamente.

- **Vuelta a la calma:**

Nombre de la canción: "MECÁNICO RAMÓN"

- ▶ **Objetivo:** adaptación de movimientos a estructuras rítmicas simples.
- ▶ **Desarrollo de la canción:**

"Sube y baja el martillito del mecánico Ramón
le da vueltas a la tuerca con el ritmo del motor.
magnifico mecánico, fantástico Ramón,
magnifico mecánico, fantástico Ramón."

- ▶ **Organización:** en corro sentados en el suelo. Mientras se canta las dos primeras líneas de la canción se va un ritmo lento, dando alternativamente una palmada arriba y manotazos en las rodillas. Las dos últimas líneas se cantan con un ritmo más rápido frotando las manos en posición horizontal.

EJEMPLO N° 8. "EQUILIBRIO" (CICLO 2º- 4º)

- **Parte Inicial:**

- ▶ **Construcción de un sombrero** de papel con periódicos.
- ▶ **"Porteadores":** cada alumn@ camina con un objeto sobre la cabeza: saco de arena, cono, gorro de papel... tratando de desequilibrar a sus compañeros para que se les caiga el objeto que transportan sin perder el suyo.
- ▶ Relevos de **"porteadores":** por equipos y andando rápido.
- ▶ **Transporte de balones por parejas** con diferentes partes del cuerpo: pecho, espalda, frente, cadera y sin usar las manos.

- **Parte principal:**

- ▶ “**El desfiladero**”. Recorrer una fila de bancos suecos realizando las acciones que se señalen: delante, marcha atrás, lateral, andando y dando un giro de 360° en cada banco. Posteriormente separar un poco los bancos.
- ▶ “**El porteador imperturbable**” Caminar por encima de los bancos transportando un saco de arena en la cabeza mientras se aguanta los gestos y los comentarios de los compañeros que tratan de desestabilizarle para que se le caiga el saco. No se permite tocar al porteador.
- ▶ “**La sombra**” los niños deben imitar los movimientos del profesor. Entre ellos se incluyen situaciones de equilibrio como: hacer el pino con apoyo de los pies en la pared, realizar el clavo, caminar de puntillas, talones, pata coja, cuclillas...
- ▶ “**El acróbata**”. Se distribuyen los niños en filas con su un banco respectivo. Un niño de cada fila efectúa un salto desde el banco realizando un giro, a ser posible de 360° y han de caer manteniendo el equilibrio. Quien lo consiga suma un punto. Comprobemos quien es el mejor acróbata.
- ▶ “**La prueba del alcohol**”. Se trata de enlazar giros con equilibrios dinámicos sobre bancos suecos. Por ejemplo: realizar varias volteretas consecutivas y recorrer la fila de bancos, o bien, realizar varios rodamientos laterales sobre colchonetas y recorrer los bancos.
- ▶ Otra posibilidad es que los niñ@s traigan contruidos de casa unos zancos (ayuda de la familia) y practiquen desplazamientos en la clase.

- **Parte final:**

- ▶ **Buscar situaciones de equilibrio estático en diferentes planos.** En grupos de 4 y con un objeto (pica, pelota, aro). Se le da como norma que todos deben estar en contacto con el objeto. Pasado un tiempo, cada grupo representa su equilibrio ante el resto y son calificados por ellos.
- ▶ “**Aro corredizo**”: todos en corro, cogidos de la mano. Se inserta un aro entre los brazos de dos niños. Se trata de ir pasando el aro a lo largo del corro sin utilizar las manos, para ello emplearán otras partes de su cuerpo y de sus compañer@s. Variante: se pueden introducir varios aros y hay que tratar que a un niño le lleguen dos aros.

EJEMPLO Nº 9 “JUGAMOS CON MÓVILES” (CICLO 1º - 2º).

- **Animación:**

“**Globo perolo**”: cada niñ@ se desplaza tocando un globo intentando que no se caiga al suelo. Al que se le caiga se quedará quieto con su globo y dirá la siguiente frase “*quieto me quedo, globo perolo, si me tocas me voy solo*”. Sus compañer@s podrán salvarlo tocándole en una parte de su cuerpo.

“**Rompe la piñata**”: en grupos, uno con los ojos cerrados tiene que intentar romper el globo golpeándolo con una pica. El resto de niñ@s de su grupo lo orientan diciéndole frío, templado o caliente.

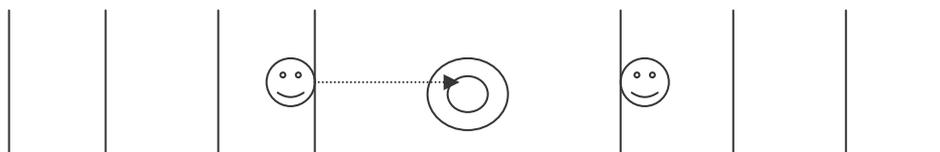
- **Parte Principal:**

“**La cacería**”: se forman dos grupos, unos, los cazadores persiguen a los de otro grupo lanzándole una pelota blanda, los que son tocados se sientan en el suelo hasta que sean salvados por uno de sus compañer@s.

“**Autoenceste**”: cada niñ@ lanza su pelota al aire e intenta encestar entre sus brazos que forman un cesto.

“**Cuentapalmadas**”: cada niñ@ lanza su balón al aire, da una palmada y lo coge. Va contando aciertos hasta que se le caiga al suelo.

“**Mata la rata**”: por parejas con una pelota se sitúan uno frente a otro a una distancia. El juego consiste en que uno lanza sobre un aro para intentar que el balón bote dentro, en ese caso se sitúa en la siguiente línea más lejana, si no acierta permanece en su sitio. Cada niñ@ va lanzando alternativamente.



“**El cometa**”: los alumñ@s por parejas se lanzarán el “cometa” (calcetín con una pelota de tenis dentro). Han de tratar de capturarlo antes de que caiga al suelo.

“**Tiro al bote**”: se divide la clase en diferentes equipos. Cada alumñ@ con un balón y situados alrededor de un círculo en cuyo interior hay una botella de plástico. Se lanzan los balones hacia la botella intentando sacarla del círculo.

“**Lo que hace mi compañero yo lo supero**”: por parejas, uno observa el desplazamiento de un compañer@ y posteriormente lo reproduce botando una pelota. Cambio de rol.



- **Vuelta a la calma:**

“**El chino capuchino mandarín**”: en gran grupo y corro cantamos la canción y vamos realizando las acciones siguientes:

Soy el chino capuchino mandarín rin rin, (cantamos con los dedos en los ojos y moviendo la cabeza a los lados.)

He venido de la tierra del Japón, pon pon, (golpea como llamando a una puerta)

Mi coleta es de tamaño natural, ral ral, (me revuelvo el pelo de la coleta)

Y por eso me divierto sin cesar, sar sar, (moviendo de cadera hacia los lados)

Al pasar por un cafetín, tin tin (bebo una taza de café)

Una china me tiró del coletín, ay ay. (Tirón de la coleta)

Mira china que no quiero discutir, mua mua, (me inclino hacia delante y doy dos besos al aire).

Que soy el chino capuchino mandarín, rin rin. (Dedos en los ojos con movimiento de cabeza).

EJEMPLO 10: “INICIACIÓN AL BÁDMINTON” (CICLO 3º - 6º)

- **Animación:**

- ▶ “**Balonmanta**”. Se forman grupos de 4 jugadores cogidos con una tela, se trata de realizar lanzamientos y recepciones de un balón a través de impulsos con la tela con otro grupo.
- ▶ “**Balonmanta colectivo**”. Los grupos con la tela se sitúan en círculo. Cada grupo tiene un balón y se trata de que a la señal todos deben pasar su balón al grupo siguiente y recoger el que viene del anterior.

- **Parte principal:**

- ▶ “**A, E, I, O, U**”. Se establecen grupos mixtos de 5 jugadores. Cada grupo con un pelota y sus “pantys-ball” van diciendo vocales y el jugador que le toque decir la “U” remata con la intención de dar en el cuerpo de un compañer@. El jugador tocado suma un punto, cuando llega a 3, el resto le hace cosquillas.
- ▶ “**Pantys-ball**”: en grupos de 4-6 jugadores tratar de mantener la pelota en el aire el mayor tiempo posible.
- ▶ “**Badminton con pantys**”. Se divide la pista en dos con una cuerda larga o con una goma elástica. Se forman partidos de tres contra tres tratando de que la bola no toque en el suelo propio y si lo haga en el contrario.
- ▶ “**Golpeo colectivo**”: se forman grupos de 8-10 jugadores, cada equipo debe tratar de ir golpeando sucesivamente con su raqueta hasta que lo hayan completado tod@s sin que la pelota caiga al suelo.
- ▶ “**Invasión de meteoritos**”. En gran grupo intentar mantener varias pelotas (4-5) sin que caigan al suelo.

- ▶ “**Pasa la patata**”. En grupos de 6 jugadores situados en círculo se van pasando la pelota con la raqueta hasta completar el recorrido sin que se les caiga al suelo.
- **Vuelta a la calma:**
 - ▶ “**La orquesta**”. Situados en corro, un miembro del grupo se tapa los ojos o se pone de espaldas, mientras se elige al director/a de orquesta, quien realiza movimientos con su cuerpo como si tocara algún instrumento y los demás le imitan estos movimientos. El que la queda debe averiguar quien es el director de la orquesta.