

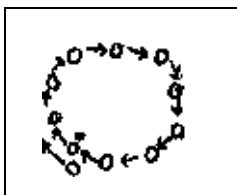
CONTENIDO:

11. Movimientos sincronizados.

OBJETIVOS:

- Adaptar el movimiento propio al tiempo del movimiento de un compañero u objeto.

PARTE DE LA SESIÓN: PI ORGANIZACIÓN: 8 MATERIAL: Pelotas



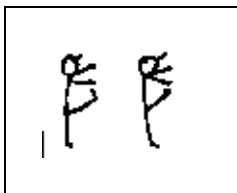
1. Grupo de 8 en círculo. Un jugador/a se sitúa fuera a la altura del balón que está en posesión de un compañero del círculo. Los del círculo se van pasando el balón consecutivamente. A la señal, el de fuera corre intentando adaptarse a la velocidad que lleva el balón. Si el balón se detiene, el también lo hará. Cambio de rol.

PARTE DE LA SESIÓN: PI ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



2. Por parejas. Uno sigue al compañero, que va cambiando continuamente el ritmo de su desplazamiento. A la señal, cambio de rol.

PARTE DE LA SESIÓN: PI ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



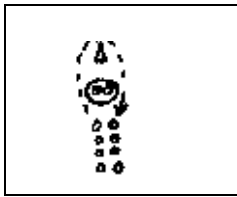
3. Seguir al rey.
Por parejas. El rey se desplaza realizando distintos movimientos que deberán ser imitados por su compañero. A la señal, cambio de rol.

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL: Aros



4. Por parejas. Cada pareja se introduce dentro de un aro y se desplaza libremente por el patio. Variar el tipo de desplazamientos (lateral, pata coja, siguiendo las líneas de las pistas, botando con pies juntos, hacia atrás ..).

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 3x8 MATERIAL: Aros, Conos

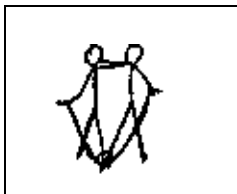


5. Carrera de relevos.

Se forman grupos que, a su vez, se organizan en parejas. La primera pareja se coloca dentro de un aro y deben recorrer una distancia determinada. Cuando regresan le dan el aro a la pareja siguiente.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL: Cuerdas

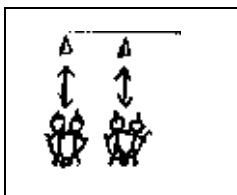


6. Los siameses.

Por parejas, juntan una pierna con una cuerda y por el tobillo. Con una mano se cogen la cuerda por su extremo y con la otra se agarra de la cintura u hombro del compañero. Desplazarse libremente por el patio.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 3x8 MATERIAL: Cuerdas, Conos

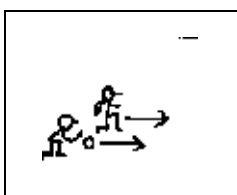


7. Carrera de relevos de siameses.

Se forman tres grupos, que a su vez se organizan en parejas. Cada pareja dispondrá de una cuerda. Con ella se unirán los tobillos para realizar la carrera de relevos de esta manera.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

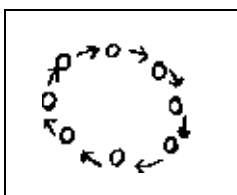
ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL: Pelotas



8. Por parejas, cada pareja con una pelota. Uno de ellos lanza a ras de suelo. El otro debe desplazarse adaptándose a la velocidad de la pelota. Después la cogerá y la lanzará para que su compañero haga lo mismo. Se les pide que varíen la potencia del lanzamiento.

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Piedras



9. Les claus de Deu. (Las llaves de Dios)

El juego consiste en colocar tantas piedras como jugadores, quitando una y pasándoselas al ritmo binario de la música. El jugador que al acabar la canción se queda sin piedra queda eliminado y se vuelve a comenzar quitando una nueva piedra.

"Les claus de Deu
Sant Pere i Sant Joan
Sant Pere que anava
darrere del
triqui, triqui trac,

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL: Cuerdas



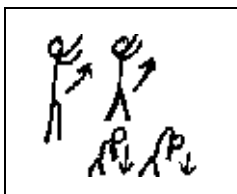
10. El jinete y el caballo.

Por parejas. El jinete agarra con una cuerda por la cintura al caballo, guiándolo hacia la derecha o izquierda según maneje las riendas que siempre deberán estar tensas. Pasear por la pista , hacer carreras

.....

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 5x5 MATERIAL:



11. Por grupos de 5 se inventan un oficio como constructor, minero etcen el que haya que compartir y coordinar los movimientos del trabajo entre todos .

Cada grupo representa el movimiento que se realiza y el resto de la clase lo imita.

P.ej: Para picar una zanja en grupo y no darse unos a otros con las picas lo harán todos a la vez.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 2x12 MATERIAL:



12. "Sacamos tierra de las zanjas". De un lado a otro. Un compañero recoge la tierra y se la pasa al compañero de detrás, quien la tira fuera. Cuando el de delante recoge tierra el de detrás tira la tierra de la pala anterior.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 5x5 MATERIAL:



13. Hacemos una cadena de trabajo recogiendo materiales que hemos esparcido por el patio.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 2x12 MATERIAL: Picas



14. Pasa la pica.

Por grupos puestos en hileras, el 1º pasa una pica al 2º, el 2º al 3º..... hasta el final. Cuando la pica llega al último, este corre a colocarse el 1º y se continua hasta llegar a una meta. El grupo que llega antes , gana.

VTE: - Desde sentados, por arriba de la cabeza. De pie por arriba de la cabeza.

- Variar el material (pelotas, conos, globos...).

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



15. Por parejas hacemos la carretilla para traer material.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL: Pelotas



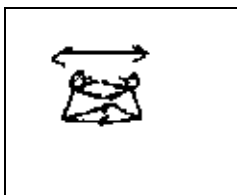
16. Por parejas. Pases de pelota de las siguientes forma:

- Un compañero la pasa por arriba de la cabeza y la recoge por abajo de las piernas sincronizándose con el compañero que realizará esta acción al revés.

- Por la derecha y por la izquierda.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

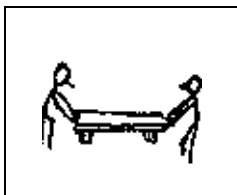
ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



17. En parejas, sentados a tierra con las piernas abiertas y planta de los pies juntas. "Serrar vigas" entre dos. Hacerlo con más o menos amplitud de piernas.

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL: Bancos suecos



18. Transportamos entre dos un banco sueco .

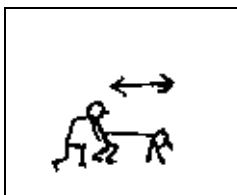
PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



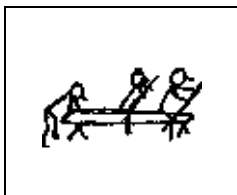
19. El labrador va en burro.
Inventarse movimientos que hace el labrador en la tierra que necesite un compañero.

PARTE DE LA SESIÓN: PF ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



20. Perrito malo.
Por parejas, uno hace de perrito malo que no se quiere mover. El otro intenta moverlo pero el perrito malo hace tensión para no moverse.

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 8x3 MATERIAL: Bancos, Picas



21. Las canoas.
Las canoas (bancos suecos) están el río. En cada canoa hay 3 remeros con un remo cada uno (picas). Vamos bajando por el supuesto río. Cuando viene una curva, uno de los remeros se levanta y hace girar la canoa hacia la dirección que se indique. Hay que intentar que los tres remeros remen de forma coordinada y haciendo los mismos movimientos.

VTE: - Remar alternativamente a un lado y a otro de la canoa.

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:

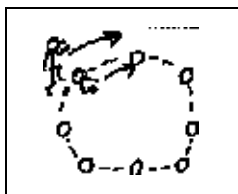


22. La estatua.
Por parejas uno imita todo lo que hace su compañero.

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL: Bancos, Pelotas



23. Por parejas, saltamos de un lado a otro de un banco mientras nos pasamos una pelota.

**24. Pelota estresante.**

Se forman 3 grupos de 8 componentes. Se van pasando la pelota siguiendo un círculo. En la parte exterior del círculo, otro componente girando alrededor.

El jugador de fuera corre (o camina), alrededor del círculo, y decide, con su carrera, la velocidad, dirección ... de los pases del balón, dentro del círculo.

La pelota, dentro del círculo, ha de seguir las ordenes del componente exterior, sin caerse. Cuando exista equivocación a la orden, se corregirá por los componentes del círculo.
