

# **U. DCA. 2 – 2º CICLO**

## **“QUE ME CAIGO”**

### **1. INTRODUCCIÓN.**

Conseguir que los alumnos/as dominen sus posibilidades en cuanto al equilibrio se refiere, conlleva que estos/as alumnos/as tengan mejor control sobre su propio cuerpo a la hora de realizar cualquier tarea motriz.

<b>2. OBJETIVOS</b>
---------------------

<b>2. Potenciar y desarrollar las capacidades de equilibrio e iniciarse en desequilibrio</b>
--

<b>3. CONTENIDOS</b>	<b>4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>
<b>C.2.1. Posibilidades segmentarias del cuerpo, en situaciones de movimiento y equilibrio. P.2.1. Experimentación de las diferencias entre movimientos equilibrados y desequilibrados con y sin objetos</b>	<b>2. Mantiene el equilibrio en situaciones desconocidas, cambiantes, difíciles, etc</b>

<p><b>Ciclo:</b> segundo  <b>Nivel:</b> 3º y 4º  <b>Nº de sesión:</b> 1</p>	<p><b>Objetivos de la sesión:</b>                  Desarrollar el equilibrio dinámico variando la base de sustentación y la altura.    <b>Material:</b></p>
<p><b>Flamenco:</b> juego parecido al de cuba, lo único que variamos la posición. El alumno para no ser pillado ha de colocarse en posición estática sobre una pierna. Para salvarse alguien le ha de tocar.</p> <p><b>Torito en alto:</b> uno paga que intenta pillar a los demás, estos para estar en barrera, se tiran al suelo levantando brazos y piernas.</p> <p><b>Posturas</b>                  Todos corriendo por el espacio, a la señal los alumnos deberán realizar una postura con:                  Dos pies; un pie y dos manos; dos manos y dos pies; una mano y un pie; sin pies y sin manos.</p> <p><b>Posturas II:</b> a la señal los alumnos han de encontrar posturas con 1, 2, 3, 4, 5, 6 apoyos</p> <p><b>El relevo divertido:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A la pata coja.</li> <li>- Apoyando una mano y un pie.</li> <li>- Hacemos equipos y los colocamos en filas, a la señal los primeros de las filas salen corriendo hacia un cono, colocan el dedo índice sobre él y dan 6 vueltas, luego intentan volver andando sobre una línea.</li> </ul>	<p><b>OBSERVACIONES</b></p>
<p><b>Registro anecdótico:</b></p>	

<p><b>Ciclo:</b> Segundo  <b>Nivel:</b> 3º y 4º  <b>Nº de sesión:</b> 2</p>	<p><b>Objetivos de la sesión:</b>                  Cooperación en los juegos.                  Trabajo del equilibrio dinámico.</p> <p><b>Material:</b>                  Una cuerda por niño.</p>
<p><b>Pisa – colas:</b> todos con una cola en el pantalón, hay que pisar las colas de los demás.  <b>Pisa – colas II:</b> dos que van sin colas, intentan pillar las colas de los demás.</p> <p>Damos la opción de jugar libremente con la cuerda durante 5'. (dar saltos, ponerse con una pareja y hacer el caballo, el relojito por parejas.</p> <p><b>El relojito:</b> Todos se colocan haciendo un círculo, el maestro en el centro con una cuerda larga, que la va girando a ras del suelo, los alumnos deben de saltar cuando llegue. Al que le toque queda eliminado</p> <p><b>Proponemos a todo el grupo clase que con todas las cuerdas hagan un circuito para luego ir caminando por encima.</b></p>	<p><b>OBSERVACIONES</b></p> <p>Sesión de 45'</p> <p>Los eliminados juegan al mismo juego al lado.</p> <p>Este juego les ha encantado.</p>
<p><b>Registro anecdótico:</b></p>	

<p><b>Ciclo:</b> segundo  <b>Nivel:</b> 3º y 4º  <b>Nº de sesión:</b> 3</p>	<p><b>Objetivos de la sesión:</b>  Trabajo de equilibrio.  Velocidad de desplazamiento.  <b>Material:</b>  Dos pañuelos, zancos de cuerda.</p>
<p><b>“Congelado”</b> tres pagan y van congelando a los demás, al que tocan queda en posición de congelación, se quedará ahí hasta que <b>“el hombre llama”</b> lo descongele.</p> <p><b>“A pillar por la línea”</b> uno paga, los demás deben huir pero sólo pueden hacerlo por la línea.</p> <p><b>Grupo clase:</b> con los ojos cerrados, a ver quien aguanta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- con los dos pies.</li> <li>- Con el pie derecho.</li> <li>- Con el pie izquierdo.</li> <li>- Con un pie y una mano.</li> </ul> <p><b>Con zancos de cuerda:</b> repartimos, si tenemos una pareja de zancos por alumno, dejamos que experimenten por si solos.  Les colocamos un circuito para que lo realicen.</p> <p><b>El pañuelito atado:</b> se hacen dos equipos, y se numera cada jugador. En el centro el profesor aguantando dos pañuelitos.  El profesor dice un número, estos salen corriendo y cogen cada uno un pañuelo, se van corriendo hacia el otro equipo y atan el pañuelo a uno de los jugadores que espera, después vuelve hacia su equipo, coge el pañuelo y se lo vuelve a atar al maestro, en el brazo. Gana el primer equipo que realiza el circuito.</p>	<p><b>OBSERVACIONES</b></p>
<p><b>Registro anecdótico:</b></p>	

<p><b>Ciclo:</b> segundo  <b>Nivel:</b> 3º y 4º  <b>Nº de sesión:</b> 4</p>	<p><b>Objetivos de la sesión:</b>  Equilibrio estático, dinámico y con objetos</p> <p><b>Material:</b>  picas</p>
<p><b>El virus:</b> todos dentro de medio campo, a la señal los que pagan han de intentar pillar a los demás, al que pillen tiene que quedarse a con las piernas abiertas y brazos en cruz.  A la segunda partida se quedarán a la pata coja.</p> <p><b>Círculo contra círculo:</b> se hacen dos círculos, uno dentro del otro, cada círculo gira en dirección contraria. A la señal los de dentro deben atrapar a los de fuera, antes de que lleguen a la barrera, situada a unos 30m.</p> <p><b>Con picas:</b> colocar picas por el suelo, saltarlas.  Coger una pica por pareja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hacer equilibrios con las manos.</li> <li>- Con los pies.</li> <li>- Colocar la pica en el suelo e intentar caminar por encima.</li> <li>- Uno planta la pica, la suelta y el otro que está a cierta distancia intenta cogerla, intercambiar roles y aumentar distancia.</li> </ul> <p><b>El enredo:</b> todos cogidos por las manos, uno que no mira, los demás hacen un enredo, que luego tiene que deshacer el que no miraba.</p>	<p><b>OBSERVACIONES</b></p>
<p><b>Registro anecdótico:</b></p>	