

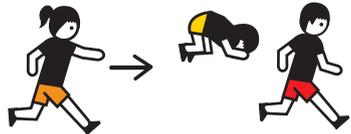
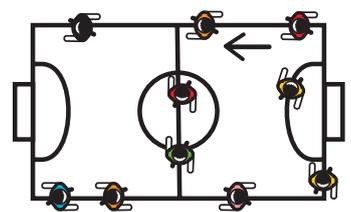
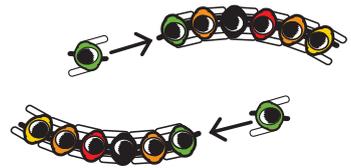
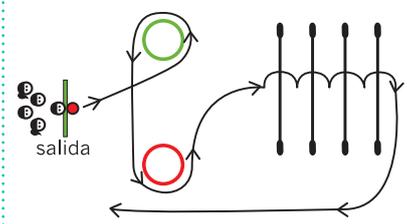
## SESIÓN 1: CIRCUITO Y JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES

**MÓDULO DE ACTIVIDAD:** Circuitos y juegos

Preparar el material con antelación para no perder tiempo.

**DURACIÓN:** 60 minutos

**MATERIALES:** cuerdas, conos, pelotas de foam y aros.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
Rae	<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <p>1. LAS ROCAS. Un niño se la liga y tiene que pillar al resto de compañeros que corren libremente por el espacio. Para no ser pillados, los niños pueden convertirse en “roca” (de rodillas como una bola en el suelo). Para ser salvados otro compañero debe saltar por encima de las rocas. VARIANTES: pasar por debajo.</p>	Gran grupo	5'	
Rae	<p>2. COME COCOS. Un niño se la queda y tiene que pillar al resto de compañeros que corren por encima de las líneas de la pista o polideportivo. Todos los que son pillados pasan a ligarla. La norma principal es que no se puede salir de las líneas del suelo. En las líneas de color amarillo o las que determine el docente no se puede pillar. NOTA: si no hay líneas, jugar a un pillado normal o a LOVE (explicado en la sesión 4 de este bloque “circuito y juegos de habilidades motrices”).</p>	Gran grupo	8'	
Rae/Fm	<p><b>PARTE CENTRAL</b></p> <p>1. TOCAR LA COLA AL DRAGÓN. Los niños se cogen por la cintura como un trenecillo, el primero se separa y se enfrenta a ellos, se convierte en la “cabeza del dragón” y tiene que tocar la “cola del dragón”, es decir, al último de la fila. Todo el grupo se mueve coordinadamente para evitarlo. El primero de la fila no puede agarrar al que intenta pillar. REGLA: no vale soltarse. VARIANTE: darles la indicación de a ver qué tren llega primero hasta la portería, toca primero algo de color rojo, se sienta en el suelo...</p>	4 grupos de 4-6 niños	8'	
Rae/Coord	<p>2. EL TÚNEL. Los niños forman una fila, en la que se colocan con las piernas abiertas. El primero de la fila debe pasar por debajo de estos y colocarse al final. Se debe realizar lo más rápido posible. VARIANTES: con la misma disposición, pasar haciendo zig-zag entre los compañeros, pasando 1 pelota (por debajo de las piernas, por arriba, lado-lado...).</p>	4 grupos de 4-6 niños	10'	
Rae/Coord	<p>3. RELEVOS SALTARINES. Los niños parten de la zona verde (salida) con 1 pelota (el testigo), dirigiéndose al aro de la izquierda en el que realizarán un giro completo a la circunferencia del mismo. Posteriormente, se dirigen al aro situado en frente del anterior en el que realizarán media vuelta, para finalizar saltando las 4 cuerdas dispuestas con un metro de separación entre ellas, para terminar lo más rápido posible y entregar el testigo al siguiente compañero. VARIANTES: introducir otros recorridos diferentes o variar la forma de desplazamiento, p.ej., el de vuelta en cuadrupedia dorsal y ventral.</p>	4 grupos de 4-6 niños	10'	
Flex	<p><b>PARTE FINAL</b></p> <p>1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. Guiados por el docente.</p>	Gran grupo	9'	
Flex	<p>2. ¿QUIÉN FALTA?. Un compañero sale fuera de clase o se tapa los ojos para no ver. El resto de compañeros se colocan como para posar ante una fotografía, menos uno que se esconde detrás. El que salió de la clase o se tapó los ojos debe adivinar quién es el compañero que está escondido.</p>	Gran grupo	10'	