

BLOQUE: Actividad Física y Salud

UNIDAD: Me pongo en Forma

SESION: 01

3^{er} ciclo :**CICLO**

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: aros.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

OBJETIVOS:

1. Conocer los indicadores externos del esfuerzo y la forma física: pulso y respiración.
2. Aprender a tomarse el pulso.
3. Perder el miedo al contacto físico.

TEC. ENSEÑANZA: Man Directo y Res de Problemas.



ANIMACIÓN

1. **Concepto del Pulso.** Explicación de lo que es el Pulso y como se toma mediante la ficha “Aprendo a tomar el pulso”.

PARTE PRINCIPAL

1. Carrera continua de 3 minutos. Después, tomarse el pulso.



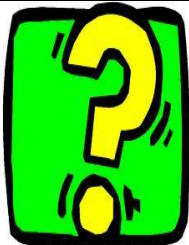
2. Hacer un ejercicio intenso, como por ejemplo un sprint, y tomarse el pulso.



3. **Cazamariposas.** Uno la queda con un aro en la mano, debe coger a los demás introduciéndole el aro por la cabeza. Si coge a alguien se libra y la queda el otro.
VAR: los atrapados se suman al que se la queda. Gana el último en ser cogido.



4. **Polis y Cacos.** En grupos de 3 ó 4 pillan a todos los demás, que los llevan a un refugio.
VAR: vale salvar.



VUELTA A LA CALMA

1. **Adivina la letra.** Por parejas, uno se tumba boca abajo. Su compañero, le dibujará una letra en la espalda. El que está tumbado tiene que adivinar la letra marcada.
VAR: números, formas, etc.