

BLOQUE: Actividad Física y Salud

UNIDAD: Me pongo en Forma

SESION: 02

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

5° y 6° :**NIVEL**

MATERIAL: cuerdas, pañuelos y pelotas de foam.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

OBJETIVOS:

1. Aprender a hacer un calentamiento de forma correcta.
2. Conocer los elementos de un calentamiento.
3. Perder el miedo al contacto físico.

TEC. ENSEÑANZA: Man Directo y Res de Problemas.



ANIMACIÓN

1. **Concepto del Calentamiento.** Explicación de lo que es el Calentamiento, para que se realiza y las partes que lo componen mediante la ficha “**El Calentamiento**”.

PARTE PRINCIPAL

1. **El Calentamiento.** Realizar un calentamiento con las siguientes partes:

- Calentar articulaciones.
- Carrera continua de 3 minutos. Después, tomarse el pulso.
- Ejercicios de desplazamientos: carrera lateral, subiendo rodillas, talones-gluteo, carrera entrecruzando piernas, tocar el suelo-saltar con palmada, salto del charco y sprint.
- Ejercicios de flexibilidad.



2. **El Pisacuerdas.** Cada uno con una cuerda, intenta pisar a los compañeros las suyas, las cuerdas deben ir zigzagueando por el suelo siempre.



3. **La Cola del Zorro.** Todos con el pañuelo colgado en la cintura y en su parte posterior. Intentar capturar el pañuelo (cola del zorro) de los demás. Pañuelo capturado se cuelga en la cintura fuera del terreno delimitado. Se entra y se sigue jugando.
VAR: 3 o 4 sin pañuelo, el resto con él.



4. **Pelota Sentada.** Juegan todos contra todos. Se sueltan unos balones por el campo previamente marcado, no demasiado amplio, los que consiguen el balón deben intentar golpear con el mismo a los otros jugadores lanzándose, si lo golpean con el balón, el golpeado deberá sentarse. Cualquier otro jugador puede hacerse con la posesión del balón y continuar con el juego. Los jugadores tocados (que se encontrarán sentados) pueden volver a la vida recogiendo uno de los balones que pasen por sus alrededores. No está permitido pasarse el balón, salvo entre los que están sentados.



VUELTA A LA CALMA

1. **Masajes.** Por parejas, con ayuda de pelotas de tenis, nos damos masajes por el cuerpo.