

BLOQUE: Actividad Física y Salud

UNIDAD: Me pongo en Forma

SESION: 03

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

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: una pelota.

ORG. ALUMNOS: individual y gran grupo.

OBJETIVOS:

1. Conocer las CFB y como se desarrollan.
2. Desarrollar la CFB de la Resistencia.
3. Desarrollar la CFB de la Flexibilidad.

TEC. ENSEÑANZA: Man Directo y Res de Problemas.



ANIMACIÓN

1. **Concepto de Capacidades Físicas Básicas.** Explicación de lo que son las Capacidades Físicas Básicas (CFB) mediante la ficha “**Las Capacidades Físicas Básicas**”.

PARTE PRINCIPAL

1. Carrera continua de 5 minutos. Después, tomarse el pulso.



2. **La Cadena.** Uno se la queda. Cuando pille a alguien, se dan la mano y continúan. Cuando vuelvan a pillar a otro, los tres van de la mano. Así sucesivamente hasta que estén todos pillados.



3. **El Cortahilos.** Uno se la queda. A la señal deberá decir el nombre de alguno de sus compañeros e inmediatamente irá tras él. El alumno nombrado deberá evitar que le atrape. El resto de los jugadores intentarán salvar al jugador perseguido, cruzándose entre perseguidor y perseguido. El niño “que corta el hilo” se convierte en perseguido. Si le coge, pasa a ligársela.

4. **Bomba.** Se ponen en círculo y uno en medio. Los jugadores del círculo se pasan la pelota. Mientras, el del medio va contando hasta 10 y saca un brazo; 20, y saca el otro; 30, y levanta un brazo; 40, y levanta el otro brazo... Al llegar a 50 da una palmada y dice "bomba"... Quien tenga el balón en las manos se sienta con las piernas estiradas y el jugador que esté a su lado tiene que saltar por encima de él... así todos hasta que quede uno, que es el que se coloca en medio.



VUELTA A LA CALMA

1. **Flexibilidad.** De forma individual, se realizan diferentes ejercicios para mejorar la flexibilidad de las extremidades inferiores.