

BLOQUE: Actividad Física y Salud

UNIDAD: Me pongo en Forma

SESION: 04

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

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL:

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

OBJETIVOS:

1. Conocer las CFB y como se desarrollan.
2. Desarrollar la CFB de la Velocidad.
3. Mejorar la Velocidad de Reacción
4. Desarrollar la CFB de la Flexibilidad.

TEC. ENSEÑANZA: Man Directo y Res de Problemas.



ANIMACIÓN

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

PARTE PRINCIPAL

1. **Carrera de Velocidad.** Con toda la clase, organizar una carrera de 30 metros para ver qué alumnos son los más rápidos.

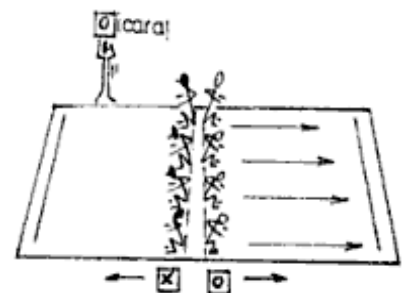


2. **Calienta Manos.** Por parejas, con las palmas colocadas como en el dibujo. Por turnos, intentar golpear las palmas de mi pareja, sin ser dado.

3. **Pisa Pies.** Por parejas, cogidos por las manos, intentan pisar los pies del compañero, sin que me pisen los míos.



4. **Cara o Cruz.** Parejas, situadas de espaldas a unos 2 metros de distancia aproximadamente y divididos por una línea central. A la voz de “cara” o “cruz” los alumnos del lado nombrado persiguen a su pareja correspondiente del otro equipo tratando de tocarlos antes de que lleguen a la línea de fondo. El que da caza a su pareja gana un punto; si no, se anota un punto el contrario. VAR: varias las posiciones de salida: sentado, tumbado, de rodillas...



5. **Pepe trae la Escoba.**



VUELTA A LA CALMA

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