

**BLOQUE:** Actividad Física y Salud

**UNIDAD:** Me pongo en Forma

**SESION:** 05

3<sup>er</sup> ciclo :**CICLO**

5º y 6º :**NIVEL**

**MATERIAL:**

**ORG. ALUMNOS:** individual y parejas.

**OBJETIVOS:**

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

**TEC. ENSEÑANZA:** Man Directo y Res de Problemas.



### ANIMACIÓN

1. Carrera continua de 7 minutos. Después, tomarse el pulso.

### PARTE PRINCIPAL

1. **Pulso a la Pata Coja.** Por parejas, a una distancia de 1,5m. Se mantienen en equilibrio a la pata coja sujetado por la mano. Intentar desequilibrar al contrario dándose pequeños empujones con la mano libre.



2. **Pulso Gitano.** Parejas, uno enfrente a otro con sus pies derechos juntos y cogidos las manos derechas. Empujando con las manos tratan de conseguir que el otro mueva el pie derecho. El izquierdo se puede mover.

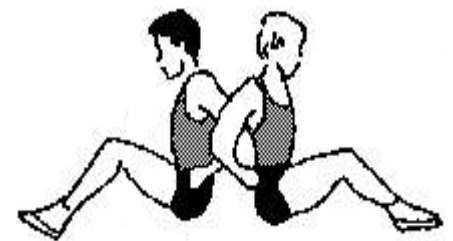


3. **Pelea de Gallos.** Parejas, agachados en cuclillas, intentar desequilibrar al contrario empujándose con las manos y moviéndose por medio de saltos.



4. **Fuera de Aquí.** Por parejas situados en el interior de una colchoneta, ambos tratan de sacar al adversario de la zona delimitada.

5. **Fuera de Aquí de espaldas.** Nos colocaremos por parejas entre dos líneas paralelas tocando espalda con espalda. A la señal, debemos tratar de sacar al oponente fuera de la línea que él tiene enfrente mediante empujones con nuestra espalda. Gana aquel que consigue sacar al compañero de su línea. No se puede girar sobre la propia espalda ni darse la vuelta.



6. **Hoy no me puedo levantar.** Uno de la pareja se tumbará en el suelo y dejará que su compañero le sujete. A la señal, el inmovilizado debe intentar ponerse de pie y el que atrapa evitarlo. VAR: boca arriba



### VUELTA A LA CALMA

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