

**BLOQUE:** Actividad Física y Salud

**UNIDAD:** Me pongo en Forma

**SESION:** 06

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

5º y 6º :**NIVEL**

**MATERIAL:**

**ORG. ALUMNOS:** individual y gran grupo.

**OBJETIVOS:**

1. Comprobar los contenidos adquiridos.
2. Ser capaz de correr 8 minutos sin parar.
3. Mejorar la condición física.
4. Perder el miedo al contacto físico

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



**ANIMACIÓN**

1. **Evaluación.** Realización de un pequeño control para comprobar la adquisición de los contenidos explicados durante la Unidad de Trabajo.

**PARTE PRINCIPAL**

1. **Test de Carrera Continua.** Correr durante 8 minutos sin parar. Después, tomarse el pulso.



2. **La Oca de la Condición Física.** Se hacen grupos de 3 o 4 alumnos. Cada grupo elige el color de su ficha (chinchetas de colores). Se sortea el orden de inicio. El equipo de empieza, tira el dado y todos los miembros tienen que realizar correctamente el ejercicio que indique la casilla donde hayan caído. Si son capaces de hacerlo, se quedan en esa casilla. Si no son capaces de hacerlo, regresan a la casilla donde estaban antes de tirar el dado. Gana el equipo que antes llegue al final de la Oca.

**LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA**



|               |                  |    |                  |    |  |    |  |    |  |    |                  |   |  |
|---------------|------------------|----|------------------|----|--|----|--|----|--|----|------------------|---|--|
| 15            |                  | 14 |                  | 13 |  | 12 |  | 11 |  | 10 |                  |   |  |
| 16            |                  | 27 | RETROCEDE<br>3 → | 26 |  | 25 |  | 24 |  | 9  | RETROCEDE<br>↓ 3 |   |  |
| 17            | RETROCEDE<br>↗ 3 | 28 |                  | 29 |  | 23 |  | 22 |  | 8  |                  |   |  |
| 18            |                  | 19 |                  | 20 |  | 21 |  | 22 |  | 7  |                  |   |  |
| <b>SALIDA</b> |                  | 1  |                  | 2  |  | 3  |  | 4  |  | 5  |                  | 6 |  |



**VUELTA A LA CALMA**

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