

**BLOQUE:** Actividad Física y Salud

**UNIDAD:** Soy Capaz de...

**SESION:** 02

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

5º y 6º :**NIVEL**

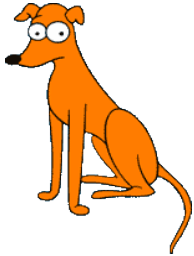
**MATERIAL:** cuerdas, frisbees, balones de balonmano, de baloncesto, de futbol, balones con cuerda, ladrillos y picas.

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

**OBJETIVOS:**

1. Desarrollar la coordinación oculo-manual.
2. Desarrollar la coordinación oculo-pédica.
3. Desarrollar la percepción espacio-temporal.
4. Representar deportes con sonidos y movimientos

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



**ANIMACIÓN**

1. **Los Galgos.** Todos los alumnos dentro de una de las áreas de balonmano. Uno se la queda en el centro de la pista. Al que está en el medio se le pregunta: ¿hay galgos? Éste responde SI o NO. Si dice NO, todos los niños cruzan la pista para llegar sin ser pillados a la otra área. Si el que se la queda responde SI, se le pregunta: ¿Quién? Entonces dice un nombre. El nombrado tiene que salir y cruzar la pista hasta llegar a la otra área de balonmano. Cuando lo consigue, o si es pillado, salen el resto de niños para llegar al área de enfrente. Los pillados, se ponen en el medio para pillar también, hasta que todos son pillados.

**PARTE PRINCIPAL**

**1. Malabares con dos bolas:**

- [Columnas síncronas.](#)
- [Columnas asíncronas.](#)
- [Ducha.](#)
- [Cascada.](#)



**2. Saltamos a la cuerda botando con los dos pies hacia delante.**



**3. Circuito por estaciones.** Por grupos de 3 ó 4 alumnos, realizar las siguientes actividades en función de la estación en la que se encuentren:

- Estación 1: lanzamientos y recepciones con frisbee.
- Estación 2: lanzamientos y recepciones con un balón de balonmano.
- Estación 3: toques con un balón con cuerda.
- Estación 4: zig-zag entre conos botando un balón de baloncesto.
- Estación 5: zig-zag entre conos conduciendo un balón de futbol.
- Estación 6: botar dos balones de baloncesto a la vez.



**VUELTA A LA CALMA**

1. **Bolsa Mágica de Deportes.** De uno en uno, los alumnos van sacando de un sobre una tarjeta con el dibujo de un deporte. Tendrá que representarlo con sonidos y gestos para que sus compañeros lo adivinen.