

**BLOQUE:** Actividad Física y Salud

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

**SESION:** 03

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

5º y 6º :**NIVEL**

**MATERIAL:** aros, ladrillos, picas, bancos, colchonetas, engarces, cuerdas.

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

**OBJETIVOS:**

1. Coordinar desplazamientos, saltos y giros.
2. Conocer las habilidades de cada uno.
3. Desarrollar la percepción espacio-temporal.
4. Desinhibir el cuerpo a través del baile.

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



**ANIMACIÓN**

1. **Torito en Alto.** Uno la queda. El resto, para que no ser cogido, deben subirte en los bancos.

**PARTE PRINCIPAL**

**1. Malabares con dos bolas:**

- [Columnas síncronas.](#)
- [Columnas asíncronas.](#)
- [Ducha.](#)
- [Cascada.](#)
- [Media Caja.](#)
- [Fuente.](#)
- [Columnas con una mano.](#)



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



**3. Circuito.** Con los materiales arriba indicados se colocará de forma circular con el siguiente orden:

1. Aros colocados en zig-zag y linealmente para pasar pisándolos dentro.
2. Vallas, colocadas de diferentes alturas, para saltarlas o pasarlas por debajo.
3. Colchoneta para hacer la voltereta hacia adelante.
4. Picas, sustentadas por pivotes, para pasarlas en zig-zag.
5. Bancos suecos colocados linealmente para subirlos, andar por él, y bajarlo al final.
6. Picas o cuerdas, colocadas en el suelo paralelamente, para pisar entre ellas.

VAR: por estaciones  
por relevos



**VUELTA A LA CALMA**

1. **Al Medio a Bailar.** Al son de música dance, en círculo. Uno, en el medio, baila al ritmo que marque la canción. El resto le imita. Al rato, saca a otro para que sea el que marque la pauta a seguir.