

BLOQUE: Actividad Física y Salud

UNIDAD: Soy Capaz de...

SESION: 06

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

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: cuerdas.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y equipos.

OBJETIVOS:

1. Evaluar el avance con los malabares.
2. Evaluar el salto de forma rítmica a la comba.
3. Desarrollar la coordinación oculo-manual.
4. Desarrollar la coordinación oculo-pédica.
5. Perder el miedo al contacto físico.

TEC. ENSEÑANZA: Man Directo y Res de Problemas.



ANIMACIÓN

1. **Tuli-Pan.** Juego de persecución. Uno se la queda y persigue a los demás. Estos, para no ser pillados, dicen "TULI", quedándose con los brazos en cruz y las piernas abiertas. Podrán ser salvados cuando otro pase por debajo, y diciendo "PAN".

PARTE PRINCIPAL

1. Evaluación individual de los distintos ejercicios practicados para comprobar el grado de habilidad con dos y tres bolas de malabares.

- [Columnas síncronas.](#)
- [Columnas asíncronas.](#)
- [Ducha.](#)
- [Cascada con dos bolas.](#)
- [Fuente.](#)
- [Cascada con tres bolas.](#)



2. Evaluación individual del salto a la cuerda botando con los dos pies hacia delante.



3. **La Comba.** Se juega con una cuerda. Dos jugadores la agarran por cada extremo, para dar vueltas a la cuerda. Los demás se colocan en fila para ir pasando a saltar sin perder turno, una vez que empieza a saltar el primero. Si uno no salta cuando le toca, o tropieza con la cuerda, se para el juego y éste pasa a "dar a la comba". Mientras que uno salta, los demás cantan una canción y según como sea ésta, se da a la comba a un ritmo diferente.



VUELTA A LA CALMA

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