

BLOQUE: Actividad Física y Salud

UNIDAD: Uno para Ganar

SESION: 01

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

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: el específico para cada prueba.

ORG. ALUMNOS: individual.

OBJETIVOS:

1. Desarrollar la coordinación general y segmentaria.
2. Conocer las habilidades de cada uno.
3. Ser capaz de superar situaciones de estrés.
4. Adquirir confianza y seguridad en uno mismo.

TEC. ENSEÑANZA: Mando directo y resol. problemas



ANIMACIÓN

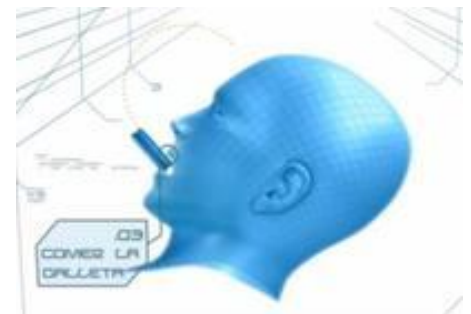
1. **Uno para Ganar.** Mientras se preparan los materiales y se retiran las mesas y las sillas del aula, se proyecta la sintonía del programa “Uno para Ganar”.

http://www.youtube.com/watch?v=DspBaykSHes&feature=player_embedded

PARTE PRINCIPAL

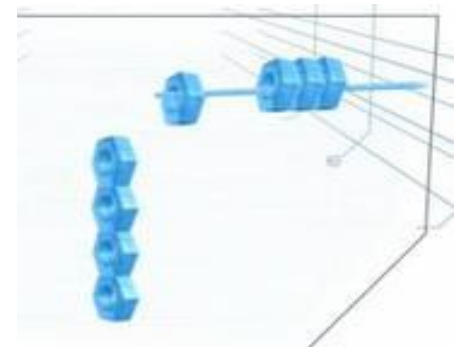
1. **Caragalleta.** Estás sentado. Cuando el reloj arranca, agarra la galleta y colócatela en la frente. Mueve los músculos de tu cara para bajar la galleta por tu rostro reclinado. Si la galleta cae, has de colocarte una nueva galleta para intentarlo de nuevo. Para ganar, debes llevarte una galleta de la frente a la boca.

Material: galletas Oreo y una silla.



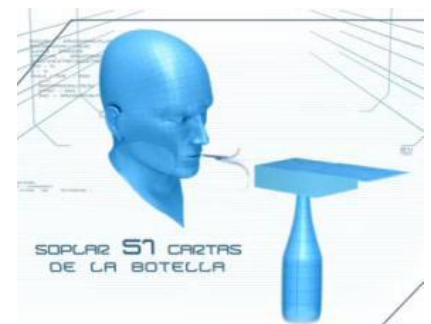
2. **Torre de Tuercas.** Pasa el palito por los agujeros de las 6 tuercas y espera que comience el minuto. Cuando esto suceda, agarra el palito con cuidado y empieza a deslizar una a una las tuercas. Tienes que conseguir apilarlas. Recuerda que no puedes tocar las tuercas con ninguna parte de tu cuerpo.

Material: 6 tuercas octogonales de metal de 12 mm y un palillo chino.



3. **Ojo al As.** Pon encima del cuello de una botella 19 cartas boca abajo, menos la última: el as deoros, al que dejas boca arriba. Cuando el minuto arranca, empieza a derribar cartas con tus soplidos, cuidándote de no tocar ni las cartas ni la botella. Para ganar, tienes que soplar todas las cartas de la baraja y dejar sobre el cuello de botella el as. Ojo, no vale si no aguanta ahí 3 segundos.

Material: una baraja de 20 cartas y una botella.



VUELTA A LA CALMA

1. Se recoge el aula y se colocan las mesas y las sillas en su sitio.