

**BLOQUE:** Actividad Física y Salud

**UNIDAD:** Uno para Ganar

**SESION:** 03

3<sup>er</sup> 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](http://www.youtube.com/watch?v=DspBaykSHes&feature=player_embedded)

**PARTE PRINCIPAL**

1. **Clávala.** Sepárate un metro y medio en línea recta de la mesa. Cuando empiece el minuto, agarra el cuello de la botella de agua para lanzarlo, dando una vuelta completa, y consigue que caiga de pie sobre una mesa. Si consigues aterrizar la botella y ésta no se resbala de la mesa hasta caer, has ganado.

Material: un botellín de agua y una mesa.



2. **Gas Letal.** Coloca 15 vasos de plástico, boca abajo, sobre una mesa. Con ayuda de un globo inflado por ti mismo, al desinflarse, debes derribarlos al suelo.

Material: 15 vasos de plástico y un globo.



3. **Antigravedad.** Mantén dos globos en el aire, solo con las manos, sin que ninguno toque el suelo.

Material: 2 globos.



**VUELTA A LA CALMA**

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