

BLOQUE: Actividad Física y Salud

UNIDAD: Uno para Ganar

SESION: suplemento 1

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

5° y 6° :**NIVEL**

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

ORG. ALUMNOS: individual, parejas 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: Mando directo y resol. problemas



ANIMACIÓN

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

PARTE PRINCIPAL

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

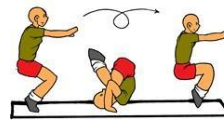
1. Aros colocados en zig-zag y linealmente para pasar pisándolos dentro.



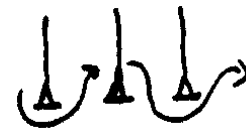
2. Vallas, colocadas de diferentes alturas, para saltarlas o pasarlas por debajo.



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.