CURSO: 6º
SESIÓN: 1

INSTALACIÓN: aula y pista polideportiva.
MATERIAL: pelotas de tenis.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Conocer las CFB.
2. Conocer para qué sirve el calentamiento.
3. Hacer un calentamiento de forma correcta.
4. Perder el miedo al contacto físico.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *última sesión del Tema 1*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

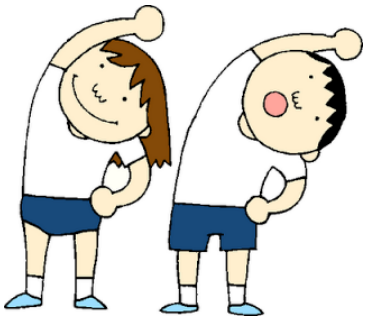
MOMENTO DE DESARROLLO

PUESTA EN ACCIÓN

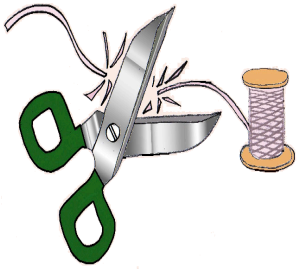
1. **Las CFB**. Explicación de las CFB, mediante la ficha "Las CFB".
2. **El Calentamiento**. Explicación de lo que es el Calentamiento, para que se realiza y las partes que lo componen mediante la ficha "El Calentamiento".

TAREAS

3. **El Calentamiento**. Realizar un calentamiento con las siguientes partes:



- Movilidad Articular: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
- Carrera Continua: 3 minutos.
- Estiramiento Muscular: ejercicios de flexibilidad de los principales grupos musculares.
- Ejercicios Progresivos: carrera lateral, subiendo rodillas, talones-glúteo, carrera entrecruzando piernas, tocar el suelo-saltar con palmada, salto del charco y sprint.



4. **El Cortahilos**. El alumno que se la queda dice en voz alta el nombre del jugador al que va a perseguir. Una vez que ha contado hasta tres, para dar posibilidad de huir al elegido, sale a perseguir al nombrado y a partir de ese momento, cualquier jugador que se cruce (corta hilo) entre perseguidor y perseguido, cortando el hilo imaginario que los une, será el nuevo perseguido.

RECUPERACIÓN

5. **Masajes**. Por parejas, con ayuda de pelotas de tenis, nos damos masajes por el cuerpo.
6. Aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *correr 3 minutos, tomarse el pulso, cazamariposas y polis y cacos*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 6º
SESIÓN: 2

INSTALACIÓN: aula y pista polideportiva.
MATERIAL: aros grandes.

ORG. ALUMNOS: individual y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Conocer los indicadores externos del esfuerzo y la forma física: pulso y respiración.
2. Aprender a tomarse el pulso.
3. Mejorar la flexibilidad.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *partes del calentamiento, el cortahilos y masajes*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

MOMENTO DE DESARROLLO

PUESTA EN ACCIÓN

1. **El Pulso**. Explicación de lo que es el pulso y como se toma mediante la ficha "Aprendo a tomar el pulso".

TAREAS

2. **Calentar articulaciones**: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
3. Carrera continua de 3 minutos. Después, tomarse el pulso.

4. Hacer un ejercicio intenso, como por ejemplo un sprint, y tomarse el pulso.

5. **Cazamariposas**. Uno la queda con un aro en la mano, debe coger a los demás introduciéndole el aro por la cabeza. Si coge a alguien se libra y la queda el otro.

6. **Polis y Cacos**. En grupos de 3 ó 4 pillan a todos los demás, que los llevan a un refugio.

RECUPERACIÓN

7. **Flexibilidad**. De forma individual, se realizan diferentes ejercicios para mejorar la flexibilidad de las extremidades inferiores.
8. Aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *correr 4 minutos, cadena y cortahilos*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 6º
SESIÓN: 3

INSTALACIÓN: pista polideportiva.
MATERIAL:

ORG. ALUMNOS: individual y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Conocer las CFB y como se desarrollan.
2. Desarrollar la CFB de la Resistencia.
3. Desarrollar la CFB de la Flexibilidad.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

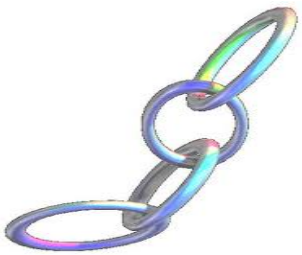
Tareas sesión anterior: *correr 3 minutos, tomarse el pulso, cazamariposas y polis y cacos*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

MOMENTO DE DESARROLLO

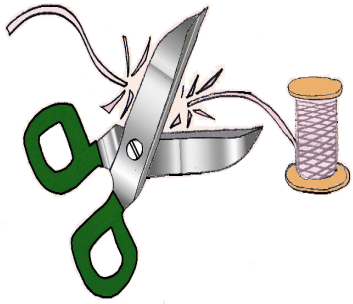
PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones**: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. Carrera continua de 4 minutos. Después, tomarse el pulso.

TAREAS



3. **La Cadena**. Uno se la queda. Cuando pille a alguien, se dan la mano y continúan. Cuando vuelvan a pillar a otro, los tres van de la mano. Así sucesivamente hasta que estén todos pillados.



4. **El Cortahilos**. El alumno que se la queda dice en voz alta el nombre del jugador al que va a perseguir. Una vez que ha contado hasta tres, para dar posibilidad de huir al elegido, sale a perseguir al nombrado y a partir de ese momento, cualquier jugador que se cruce (corta hilo) entre perseguidor y perseguido, cortando el hilo imaginario que los une, será el nuevo perseguido.

RECUPERACIÓN

5. **Flexibilidad**. De forma individual, se realizan diferentes ejercicios para mejorar la flexibilidad de las extremidades inferiores.
6. Aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *correr 5 minutos, galgos, carrera de relevos y el rescate*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 6º
SESIÓN: 4

INSTALACIÓN: pista polideportiva.
MATERIAL: ladrillos, picas, aros y petos.

ORG. ALUMNOS: individual, equipos y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Conocer las CFB y como se desarrollan.
2. Desarrollar la CFB de la Velocidad de desplazamiento.
3. Desarrollar la CFB de la Flexibilidad.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

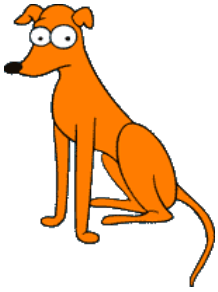
Tareas sesión anterior: *correr 4 minutos, cadena y cortahilos*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

MOMENTO DE DESARROLLO

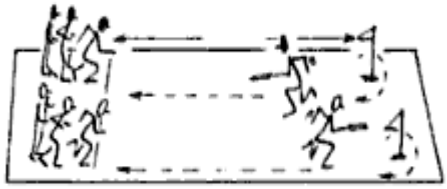
PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones**: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. Carrera continua de 5 minutos. Después, tomarse el pulso.

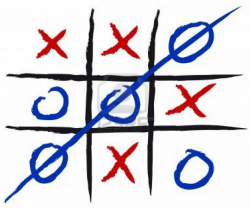
TAREAS



3. **Los Galgos**. Todos los alumnos dentro de una de las áreas de balonmano. Uno se la queda en el centro de la pista. Al que está en el medio se le pregunta: ¿hay galgos? Éste responde SI o NO. Si dice NO, todos los niños cruzan la pista para llegar sin ser pillados a la otra área. Si el que se la queda responde SI, se le pregunta: ¿Quién? Entonces dice un nombre. El nombrado tiene que salir y cruzar la pista hasta llegar a la otra área de balonmano. Cuando lo consigue, o si es pillado, salen el resto de niños para llegar al área de enfrente. Los pillados, se ponen en el medio para pillar también, hasta que todos son pillados. El último en ser pillado es el ganador.



4. **Relevos**. Por equipos, ida y vuelta con el testigo. Se organizan los equipos en hileras, detrás de una línea y frente a su correspondiente banderola. A la señal, el primero corre para dar la vuelta por detrás de su banderola, regresar y entregar el testigo al siguiente compañero, que repite lo mismo. No se puede recibir el testigo antes de la línea de salida. Gana el equipo que lo realice en el menor tiempo posible.



5. **3 en Raya**. Con las reglas del juego de 3 en Raya, pero por equipos y por relevos.

RECUPERACIÓN

6. **Flexibilidad**. De forma individual, se realizan diferentes ejercicios para mejorar la flexibilidad de las extremidades inferiores.
7. Aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *correr 6 minutos, calientamanos, pisapies, cara o cruz y Pepe trae la escoba*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 6º
SESIÓN: 5

INSTALACIÓN: pista polideportiva.
MATERIAL:

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y equipos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Conocer las CFB y como se desarrollan.
2. Desarrollar la CFB de la Velocidad de reacción.
3. Desarrollar la CFB de la Flexibilidad.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *correr 5 minutos, galgos, carrera de relevos y el rescate*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

MOMENTO DE DESARROLLO

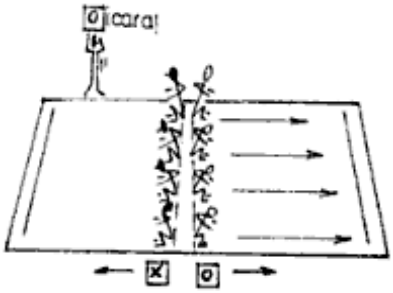
PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones**: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. Carrera continua de 6 minutos. Después, tomarse el pulso.

TAREAS

3. **Calienta Manos**. Por parejas, con las palmas colocadas como en el dibujo. Por turnos, intentar golpear las palmas de mi pareja, sin ser dado.

4. **Pisa Pies**. Por parejas, cogidos por las manos, intentan pisar los pies del compañero, sin que me pisen los míos.



5. **Cara o Cruz**. Parejas, situadas de espaldas a unos 2 metros de distancia aproximadamente y divididos por una línea central. A la voz de "cara" o "cruz" los alumnos del lado nombrado persiguen a su pareja correspondiente del otro equipo tratando de tocarlos antes de que lleguen a la línea de fondo. El que da caza a su pareja gana un punto; si no, se anota un punto el contrario.
   VAR: varias las posiciones de salida: sentado, tumbado, de rodillas…

RECUPERACIÓN

6. **Flexibilidad**. De forma individual, se realizan diferentes ejercicios para mejorar la flexibilidad de las extremidades inferiores.
7. **Pepe trae la Escoba**.
8. Aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *correr 7 minutos, el rey del banco, fuera de aquí y el sumo*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 6º
SESIÓN: 6

INSTALACIÓN: gimnasio.
MATERIAL: bancos suecos.

ORG. ALUMNOS: individual y parejas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Conocer las CFB y como se desarrollan.
2. Desarrollar la CFB de la Fuerza del tren superior.
3. Desarrollar la CFB de la Flexibilidad.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

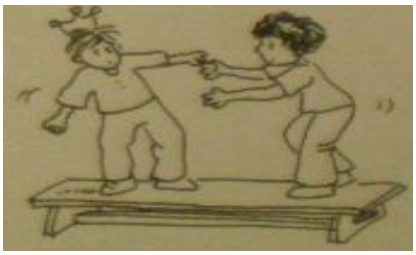
Tareas sesión anterior: *correr 6 minutos, calientamanos, pisapies, cara o cruz y Pepe trae la escoba*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

MOMENTO DE DESARROLLO

PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones**: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. Carrera continua de 7 minutos. Después, tomarse el pulso.

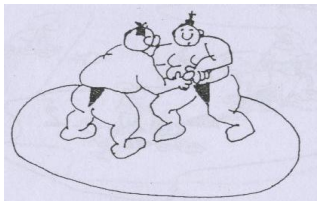
TAREAS



3. **El Rey del Banco**. Por parejas, cada uno en un extremo de un banco. Avanzar sobre el banco para tirar al oponente.

4. **Fuera de Aquí**. Por parejas situados en el interior de una colchoneta, ambos tratan de sacar al adversario de la zona delimitada.

5. **Fuera de Aquí de espaldas**. Nos colocaremos por parejas entre dos líneas paralelas tocando espalda con espalda. A la señal, debemos tratar de sacar al oponente fuera de la línea que él tiene enfrente mediante empujones con nuestra espalda. Gana aquel que consigue sacar al compañero de su línea. No se puede girar sobre la propia espalda ni darse la vuelta.



6. **El Sumo**. Por parejas, tratan de sacar fuera del círculo a su oponente.

RECUPERACIÓN

7. **Flexibilidad**. De forma individual, se realizan diferentes ejercicios para mejorar la flexibilidad de las extremidades inferiores.
8. Aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *correr 8 minutos, circuito de fuerza, pulso a la pata coja, pulso gitano y pelea de gallos*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 6º
SESIÓN: 7

INSTALACIÓN:
MATERIAL:

ORG. ALUMNOS:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Conocer las CFB y como se desarrollan.
2. Desarrollar la CFB de la Fuerza del tren inferior.
3. Desarrollar la CFB de la Flexibilidad.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *correr 7 minutos, el rey del banco, fuera de aquí y el sumo*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

MOMENTO DE DESARROLLO

PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones**: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. Carrera continua de 8 minutos. Después, tomarse el pulso.

TAREAS

3. **Circuito por Estaciones**:

1 2 3 4 5 6

4. **Pulso a la Pata Coja**. Por parejas, a una distancia de 1,5m. Se mantienen en equilibrio a la pata coja sujetado por la mano. Intentar desequilibrar al contrario dándose pequeños empujones con la mano libre.

5. **Pulso Gitano**. Parejas, uno enfrente a otro con sus pies derechos juntos y cogidos las manos derechas. Empujando con las manos tratan de conseguir que el otro mueva el pie derecho. El izquierdo se puede mover.

6. **Pelea de Gallos**. Parejas, agachados en cuclillas, intentar desequilibrar al contrario empujándose con las manos y moviéndose por medio de saltos.

RECUPERACIÓN

7. **Flexibilidad**. De forma individual, se realizan diferentes ejercicios para mejorar la flexibilidad de las extremidades inferiores.
8. Aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *test de los 8 minutos y la oca de la condición física*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 6º
SESIÓN: 8

INSTALACIÓN: gimnasio.
MATERIAL: bancos suecos.

ORG. ALUMNOS: individual y equipos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Ser capaz de correr 8 minutos sin parar.
2. Conocer la práctica de un acondicionamiento físico general.
3. Mejorar la condición física.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *correr 8 minutos, circuito de fuerza, pulso a la pata coja, pulso gitano y pelea de gallos*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

MOMENTO DE DESARROLLO

PUESTA EN ACCIÓN

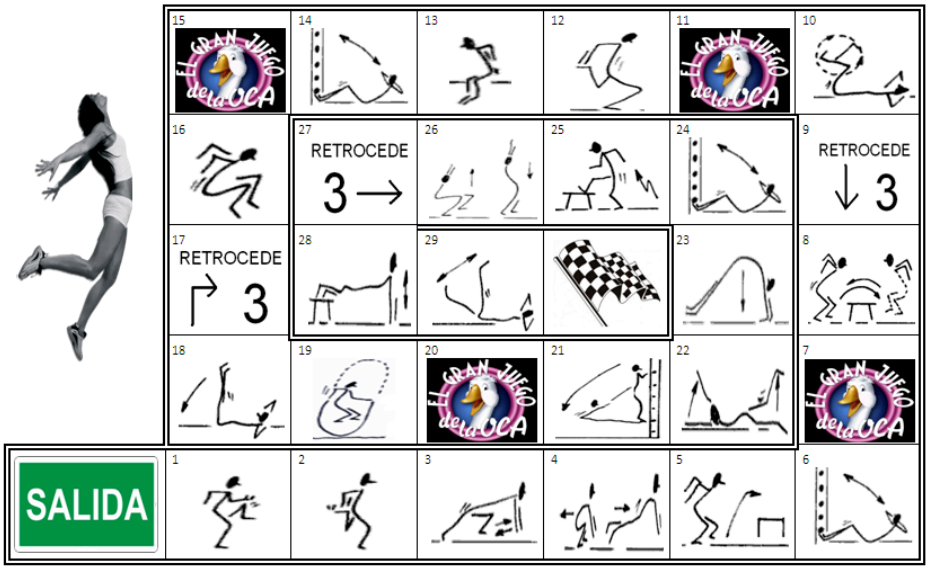
1. **Calentar articulaciones**: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.

TAREAS

2. **Test de Carrera Continua**. Correr durante 8 minutos sin parar. Después, tomarse el pulso

3. **La Oca de la Condición Física**. Se hacen grupos de 3 o 4 alumnos. Cada grupo elige el color de su ficha (chinchetas de colores). Se sortea el orden de inicio. El equipo de empieza, tira el dado y todos los miembros tienen que realizar correctamente el ejercicio que indique la casilla donde hayan caído. Si son capaces de hacerlo, se quedan en esa casilla. Si no son capaces de hacerlo, regresan a la casilla donde estaban antes de tirar el dado. Gana el equipo que antes llegue al final de la Oca.

LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA



RECUPERACIÓN

4. **Flexibilidad**. De forma individual, se realizan diferentes ejercicios para mejorar la flexibilidad de las extremidades inferiores.
5. Aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *entrega ficha pulsaciones y examen*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 6º **SESIÓN:** 9 **INSTALACIÓN:** aula de informática. **MATERIAL:** **ORG. ALUMNOS:** individual.	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:** 1. Conocer los conocimientos teóricos adquiridos. 2. Ampliar conocimientos sobre las CFB. 3. Usar las TIC para localizar y extraer información. **METODOLOGÍA:**

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *test de los 8 minutos y la oca de la condición física*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

MOMENTO DE DESARROLLO

TAREAS

1. Entrega de la ficha donde han recogido el pulso durante tres semanas.

2. **Evaluación**. Realización de un pequeño control para comprobar la adquisición de los contenidos explicados durante la Unidad de Trabajo.

3. Realización de las siguientes actividades interactivas:

Moviendo la Vida

Desarrollamos nuestras CFB

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *entrega de notas del Tema 2 y comienzo del Tema 3*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN