CURSO: 5º
SESIÓN: 1

INSTALACIÓN: gimnasio.
MATERIAL: bancos suecos y colchonetas.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Desarrollar los giros de los ejes longitudinal (rodar) y transversal (voltereta).
2. Superar miedos y frustraciones.
3. Iniciar la ejecución de la voltereta hacia delante.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *última sesión del Tema 3*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

MOMENTO DE DESARROLLO

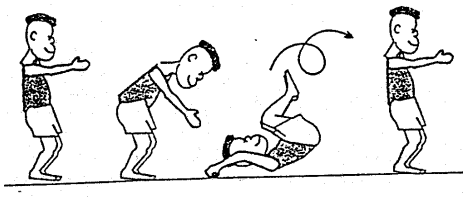
PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones**: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Torito en Alto**. Uno la queda. El resto, para que no ser cogido, debe subirte en un banco. Al que pillen, pasa a convertirse en toro, siendo ahora el que tiene que pillar. No vale volver a pillar a la pareja que te acaba de pillar hasta pasado un rato.

TAREAS

3. **Rodar como Troncos**. Tumbado sobre la colchoneta, giramos sobre el eje longitudinal de un extremo al otro.
   VAR: se juntan varias colchonetas para hacer una trayectoria más larga.

4. **Rodamos por Parejas**. Por parejas, se tumban en la colchoneta, y agarrados de las manos, van girando de un extremo al otro.
   VAR: uno de la pareja boca arriba, y el otro boca abajo.



5. **Voltereta hacia delante**. Iniciación a la voltereta hacia delante.
   VAR: dos o tres volteretas seguidas.
   VAR: con una sola mano, sin manos.
   VAR: lanzada.

Los alumnos que presenten dificultad en hacerla, lo harán sobre un plano inclinado.

6. **Voltereta Doble**.

RECUPERACIÓN

7. Recogida del material y aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *tulipán, voltereta hacia delante y voltereta hacia detrás*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 5º
SESIÓN: 2

INSTALACIÓN: gimnasio.
MATERIAL: colchonetas.

ORG. ALUMNOS: individual y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Consolidar la voltereta hacia adelante.
2. Iniciar la ejecución de la voltereta hacia atrás.
3. Superar miedos y frustraciones.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *casa cuerda, saltar a la comba, colores, canario busca jaula, pase misí y el minuto*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

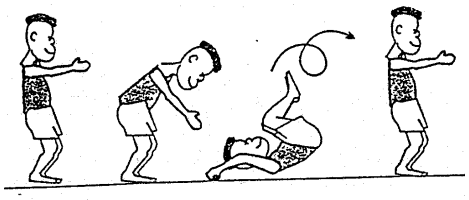
MOMENTO DE DESARROLLO

PUESTA EN ACCIÓN

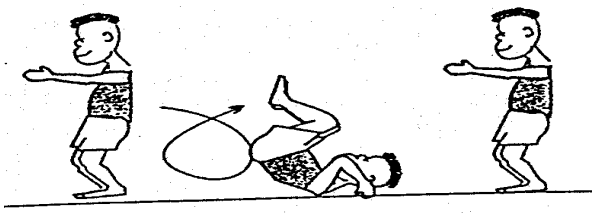
1. **Calentar articulaciones**: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
   Tulipán. Uno se la queda y persigue a los demás. Si te van a pillar tienes que decir "TULI", quedándote quieto con los brazos en cruz y las piernas abiertas. Los que están en "tuli" podrán ser salvados cuando otro compañero pase a gatas entre sus piernas, y diciendo "PAN".

TAREAS

2. **Voltereta hacia delante**. Recordamos la voltereta hacia delante.
   VAR: dos o tres volteretas seguidas.
   VAR: con una sola mano, sin manos.
   VAR: lanzada.
   VAR: voltereta doble.



3. **Voltereta hacia detrás**. Iniciación a la voltereta hacia detrás.



Los alumnos que presenten dificultad en hacerla, lo harán sobre un plano inclinado.

RECUPERACIÓN

1. Recogida del material y aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *cazamariposas, voltereta hacia delante, voltereta hacia detrás y el pino*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 5º
SESIÓN: 3

INSTALACIÓN: gimnasio.
MATERIAL: colchonetas.

ORG. ALUMNOS: individual y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Consolidar la voltereta hacia adelante.
2. Consolidar la voltereta hacia atrás.
3. Iniciar la ejecución del pino.
4. Superar miedos y frustraciones.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *tulipán, voltereta hacia delante, voltereta hacia detrás y el pino*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

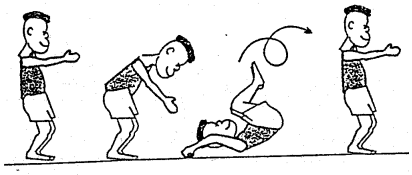
MOMENTO DE DESARROLLO

PUESTA EN ACCIÓN

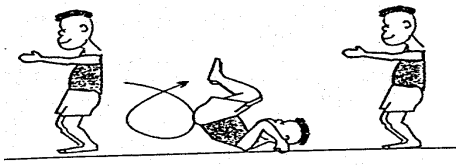
1. **Calentar articulaciones**: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
   Cazamariposas. Uno la queda con un aro en la mano, debe coger a los demás introduciéndole el aro por la cabeza, si coge a alguien se libra y la queda el otro.

TAREAS

2. **Voltereta hacia delante**. Recordamos la voltereta hacia delante.
   VAR: dos o tres volteretas seguidas.
   VAR: con una sola mano, sin manos.
   VAR: lanzada.
   VAR: voltereta doble.

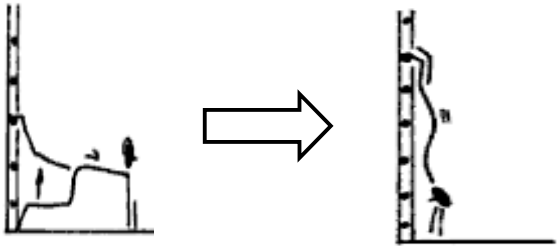


3. **Voltereta hacia detrás**. Recordamos la voltereta hacia detrás.

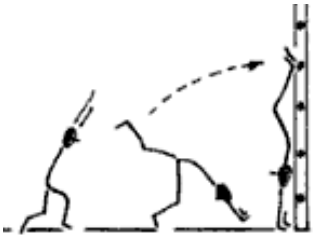


.

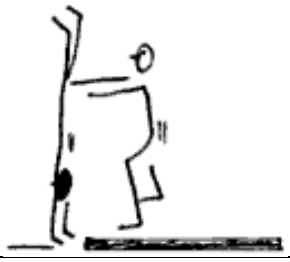
4. **El Pino al revés**. Con ayuda de la espaldera, vamos subiendo peldaños hasta llegar a la vertical.



5. **El Pino con apoyo**.



6. **El Pino en el aire**. Con ayuda del profesor, realizar el pino en el aire sobre una colchoneta. Después, voltear hacia delante.



RECUPERACIÓN

7. Recogida del material y aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *pillar por parejas, voltereta hacia delante, voltereta hacia detrás, el pino y rueda lateral*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 5º
SESIÓN: 4

INSTALACIÓN: gimnasio.
MATERIAL: colchonetas.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Consolidar la voltereta hacia adelante.
2. Consolidar la voltereta hacia atrás.
3. Consolidar el pino.
4. Iniciar la ejecución de la rueda lateral.
5. Superar miedos y frustraciones.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *cazamariposas, voltereta hacia delante, voltereta hacia detrás y el pino*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

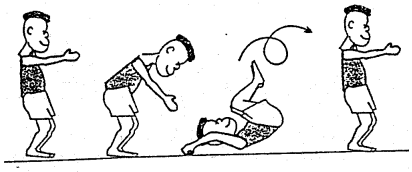
MOMENTO DE DESARROLLO

PUESTA EN ACCIÓN

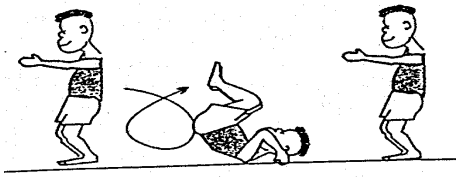
1. **Calentar articulaciones**: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Pillar por Parejas**. Juego de Persecución. Por parejas agarrados de la mano. Una pareja se la queda, y tiene que pillar a otra pareja. Cuando lo logre, se la quedará la pareja que ha sido pillada. No vale devolver.

TAREAS

3. **Voltereta hacia delante**.

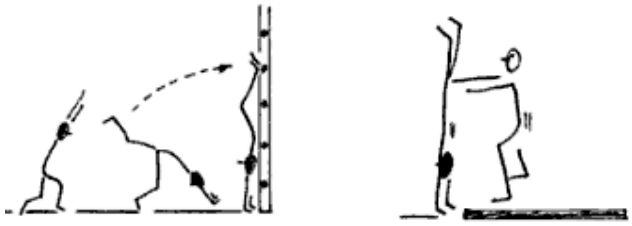


4. **Voltereta hacia detrás**.

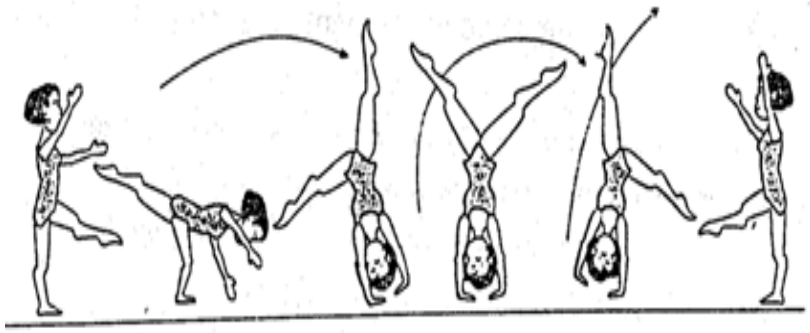


.

5. **El Pino con apoyo y en el aire**.



6. **La Rueda Lateral**. Iniciamos la ejecución de la rueda lateral.



RECUPERACIÓN

7. Recogida del material y aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *cadena partida, voltereta hacia delante y detrás, pino, rueda lateral y Acrosport*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 5º
SESIÓN: 5

INSTALACIÓN: gimnasio.
MATERIAL: colchonetas.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Consolidar la voltereta hacia delante, la voltereta hacia detrás, el pino y la rueda lateral.
2. Iniciar en la práctica del Acrosport.
3. Adquirir y respetar normas de seguridad.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *pillar por parejas, voltereta hacia delante, voltereta hacia detrás, el pino y rueda lateral*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

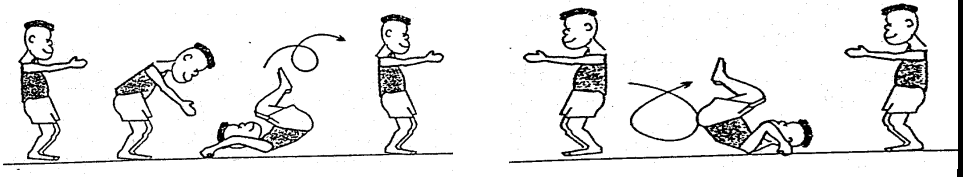
MOMENTO DE DESARROLLO

PUESTA EN ACCIÓN

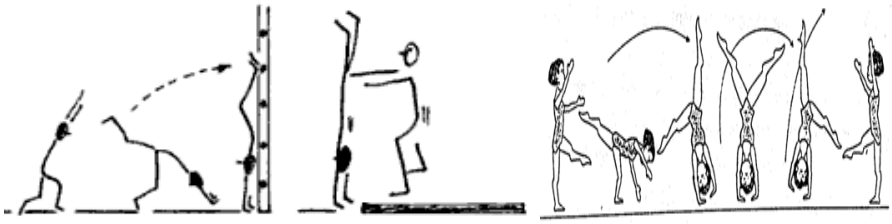
1. **Calentar articulaciones**: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Cadena Partida**. Juego de Persecución. Uno se la queda. Cuando pille a alguien, se dan la mano y continúan. Cuando vuelvan a pillar a otro, los tres van de la mano. Pero al pillar a un cuarto niño, la cadena "se separa" dos por un lado y dos por otro lado. Así, hasta que estén todos pillados.

TAREAS

3. **Voltereta hacia delante**.
4. **Voltereta hacia detrás**.



5. **El Pino con apoyo y en el aire**.
6. **La Rueda Lateral**.



7. **Acrosport**. Realizar las diferentes figuras de Acrosport que se vayan proponiendo.

RECUPERACIÓN

8. Recogida del material y aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *torito en alto, voltereta hacia delante y detrás, pino, rueda lateral y Acrosport*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 5º
SESIÓN: 6

INSTALACIÓN: gimnasio.
MATERIAL: cuerdas, ladrillos, picas y yogures.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Consolidar la voltereta hacia delante, la voltereta hacia detrás, el pino y la rueda lateral.
2. Avanzar en la práctica del Acrosport.
3. Adquirir y respetar normas de seguridad.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

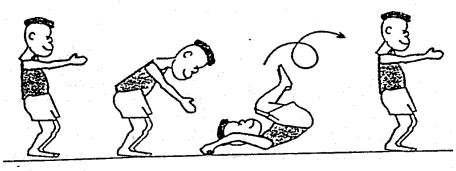
Tareas sesión anterior: *cadena partida, voltereta hacia delante y detrás, pino, rueda lateral y Acrosport*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

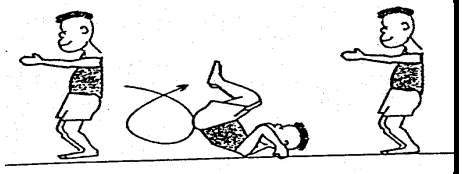
MOMENTO DE DESARROLLO

PUESTA EN ACCIÓN

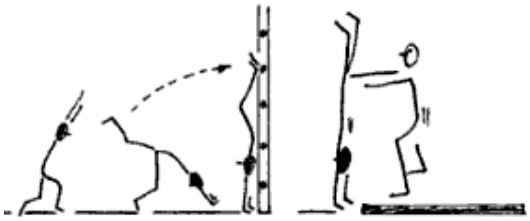
1. **Calentar articulaciones**: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Torito en Alto**. Uno la queda. El resto, para que no ser cogido, debe subirte en un banco. Al que pillen, pasa a convertirse en toro, siendo ahora el que tiene que pillar. No vale volver a pillar a la pareja que te acaba de pillar hasta pasado un rato.

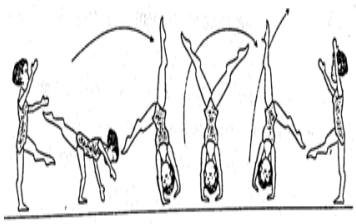
TAREAS





3. **Voltereta hacia delante**.
4. **Voltereta hacia detrás**.





5. **El Pino con apoyo y en el aire**.
6. **La Rueda Lateral**.
7. **Acrosport**. Realizar las diferentes figuras de Acrosport que se vayan proponiendo.

RECUPERACIÓN

8. Recogida del material y aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *tulipán, voltereta hacia delante y detrás, pino, rueda lateral y Acrosport*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 5º
SESIÓN: 7

INSTALACIÓN: pista polideportiva.
MATERIAL: cuerdas y bancos suecos.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Consolidar la voltereta hacia delante, la voltereta hacia detrás, el pino y la rueda lateral.
2. Avanzar en la práctica del Acrosport.
3. Adquirir y respetar normas de seguridad.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

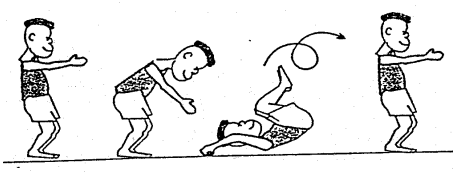
Tareas sesión anterior: *torito en alto, voltereta hacia delante y detrás, pino, rueda lateral y Acrosport*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

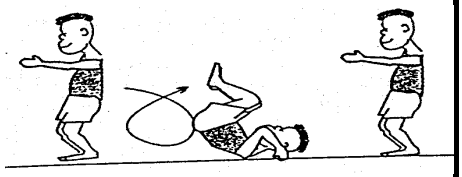
MOMENTO DE DESARROLLO

PUESTA EN ACCIÓN

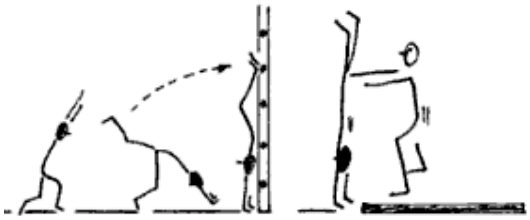
1. **Calentar articulaciones**: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Tulipán**. Uno se la queda y persigue a los demás. Si te van a pillar tienes que decir "TULI", quedándote quieto con los brazos en cruz y las piernas abiertas. Los que están en "tuli" podrán ser salvados cuando otro compañero pase a gatas entre sus piernas, y diciendo "PAN".

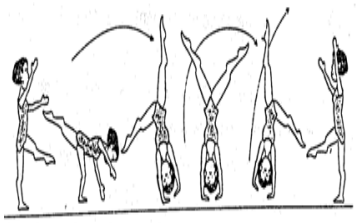
TAREAS



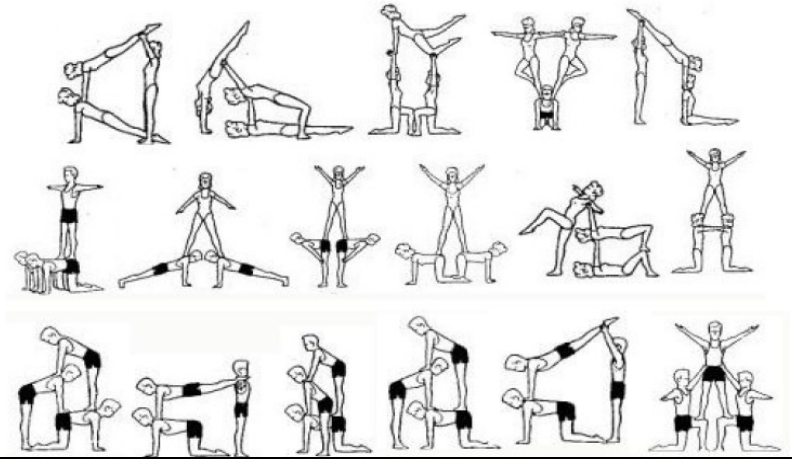


3. **Voltereta hacia delante**.
4. **Voltereta hacia detrás**.





5. **El Pino con apoyo y en el aire**.
6. **La Rueda Lateral**.
7. **Acrosport**. Realizar las diferentes figuras de Acrosport que se vayan proponiendo.



RECUPERACIÓN

8. Recogida del material y aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *cazamariposas, voltereta hacia delante y detrás, pino, rueda lateral y Acrosport*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 5º
SESIÓN: 8

INSTALACIÓN: pista polideportiva.
MATERIAL: cuerdas.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Consolidar la voltereta hacia delante, la voltereta hacia detrás, el pino y la rueda lateral.
2. Avanzar en la práctica del Acrosport.
3. Adquirir y respetar normas de seguridad.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

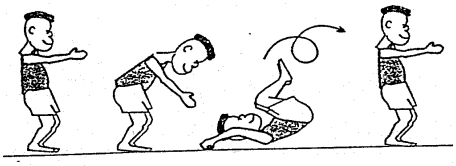
Tareas sesión anterior: *tulipán, voltereta hacia delante y detrás, pino, rueda lateral y Acrosport*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

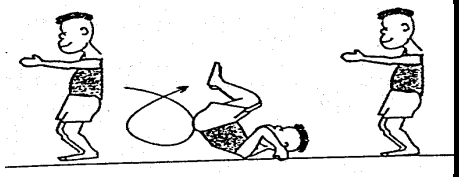
MOMENTO DE DESARROLLO

PUESTA EN ACCIÓN

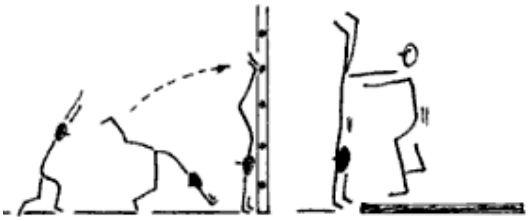
1. **Calentar articulaciones**: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Cazamariposas**. Uno la queda con un aro en la mano, debe coger a los demás introduciéndole el aro por la cabeza, si coge a alguien se libra y la queda el otro.

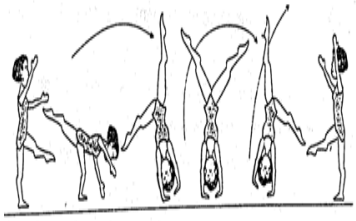
TAREAS





3. **Voltereta hacia delante**.
4. **Voltereta hacia detrás**.





5. **El Pino con apoyo y en el aire**.
6. **La Rueda Lateral**.
7. **Acrosport**. Realizar las diferentes figuras de Acrosport que se vayan proponiendo.

RECUPERACIÓN

8. Recogida del material y aseo personal.

MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.
Tareas próxima sesión: *torito en alto y circuito*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 5º
SESIÓN: 9

INSTALACIÓN: gimnasio.
MATERIAL: aros, picas, ladrillos, colchonetas y bancos suecos.
ORG. ALUMNOS: individual y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Consolidar la voltereta hacia delante, la voltereta hacia detrás, el pino y la rueda lateral.
2. Avanzar en la práctica del Acrosport.
3. Adquirir y respetar normas de seguridad.

METODOLOGÍA:

MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *cazamariposas, voltereta hacia delante y detrás, pino, rueda lateral y Acrosport*.
Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.
Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

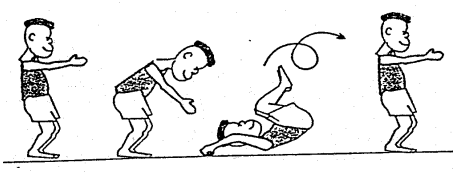
MOMENTO DE DESARROLLO

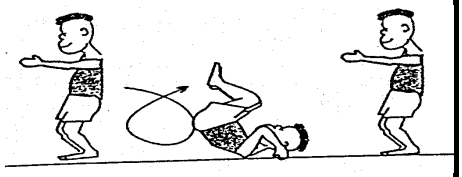
PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones**: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Pillar por Parejas**. Juego de Persecución. Por parejas agarrados de la mano. Una pareja se la queda, y tiene que pillar a otra pareja. Cuando lo logre, se la quedará la pareja que ha sido pillada. No vale devolver.

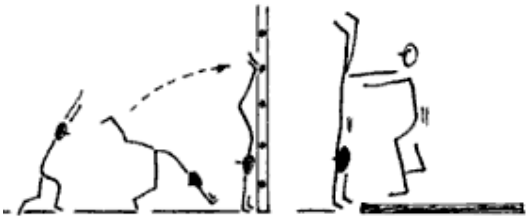
TAREAS

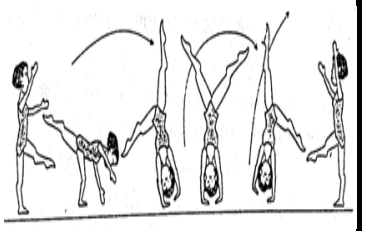
3. **Voltereta hacia delante**.
4. **Voltereta hacia detrás**.



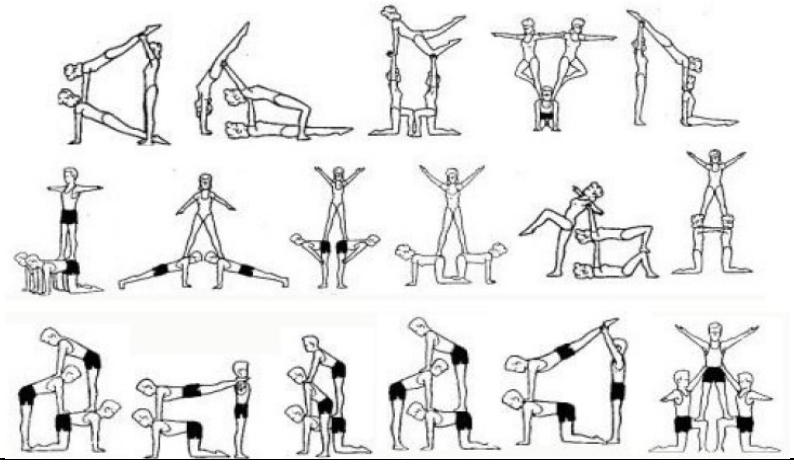


5. **El Pino con apoyo y en el aire**.
6. **La Rueda Lateral**.





7. **Acrosport**. Realizar las diferentes figuras de Acrosport que se vayan proponiendo.



RECUPERACIÓN

8. Recogida del material y 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 de notas del Tema 4*.

OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CARNET DE VOLTERETA Y ACROSPORT

Nombre:……..

Adelante		Adelante y levantarse sin manos	
Adelante con una mano		Adelante sin manos	
Doble		Atrás	
Pino de mentira		Pino en la pared	
Pino en el aire		Rueda lateral	
Acrosport individual		Acrosport parejas	
Acrosport tríos		Acrosport grupos	

CARNET DE VOLTERETA Y ACROSPORT

Nombre:……..

Adelante		Adelante y levantarse sin manos	
Adelante con una mano		Adelante sin manos	
Doble		Atrás	
Pino de mentira		Pino en la pared	
Pino en el aire		Rueda lateral	
Acrosport individual		Acrosport parejas	
Acrosport tríos		Acrosport grupos	

CARNET DE VOLTERETA Y ACROSPORT

Nombre:……..

Adelante		Adelante y levantarse sin manos	
Adelante con una mano		Adelante sin manos	
Doble		Atrás	
Pino de mentira		Pino en la pared	
Pino en el aire		Rueda lateral	
Acrosport individual		Acrosport parejas	
Acrosport tríos		Acrosport grupos	

CARNET DE VOLTERETA Y ACROSPORT

Nombre:……..

Adelante		Adelante y levantarse sin manos	
Adelante con una mano		Adelante sin manos	
Doble		Atrás	
Pino de mentira		Pino en la pared	
Pino en el aire		Rueda lateral	
Acrosport individual		Acrosport parejas	
Acrosport tríos		Acrosport grupos	

CARNET DE VOLTERETA Y ACROSPORT

Nombre:……..

Adelante		Adelante y levantarse sin manos	
Adelante con una mano		Adelante sin manos	
Doble		Atrás	
Pino de mentira		Pino en la pared	
Pino en el aire		Rueda lateral	
Acrosport individual		Acrosport parejas	
Acrosport tríos		Acrosport grupos	

CARNET DE VOLTERETA Y ACROSPORT

Nombre:……..

Adelante		Adelante y levantarse sin manos	
Adelante con una mano		Adelante sin manos	
Doble		Atrás	
Pino de mentira		Pino en la pared	
Pino en el aire		Rueda lateral	
Acrosport individual		Acrosport parejas	
Acrosport tríos		Acrosport grupos	