

BLOQUE: Actividad Física y Salud

UNIDAD: Soy Capaz de...

SESION: 05

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

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: cuerdas, balones de fútbol y pelotas de foam.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

OBJETIVOS:

1. Desarrollar la coordinación óculo-manual.
2. Desarrollar la percepción espacio-temporal.
3. Desinhibir el cuerpo a través del baile.

TEC. ENSEÑANZA: Man Directo y Res de Problemas.



ANIMACIÓN

1. **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.

PARTE PRINCIPAL

1. Malabares con tres bolas:

- Cascada.



2. **Carrera de Combas.** Cada uno con su cuerda, se va hacia un punto determinado saltando a la comba, para ver quien llega primero.



3. **El Reloj.** Todos en círculo y uno en el centro con la cuerda. Éste la hará girar sin elevarla y el resto tratará de no ser tocado con ella al saltar.



4. **Fútbol-Pare.** Jugar a un partido de fútbol, pero los jugadores irán por parejas cogidos de las manos.



5. **Pelota Sentada.** Juegan todos contra todos. Se sueltan unos balones por el campo previamente marcado, no demasiado amplio, los que consiguen el balón deben intentar golpear con el mismo a los otros jugadores lanzándoselo, si lo golpean con el balón, el golpeado deberá sentarse. Cualquier otro jugador puede hacerse con la posesión del balón y continuar con el juego. Los jugadores tocados (que se encontrarán sentados) pueden volver a la vida recogiendo uno de los balones que pasen por sus alrededores. No está permitido pasarse el balón, salvo entre los que están sentados.



VUELTA A LA CALMA

1. **La Escoba.** Por parejas cogidos de las manos, menos uno, que sujeta una escoba, cepillo de barrer, etc. Bailan al ritmo de la música dance. Al pararla, todos cambian de pareja rápidamente. El que se queda sin pareja cogerá la escoba.