

BLOQUE: Actividad Física y Salud

UNIDAD: Uno para Ganar

SESION: 02

3^{er} 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

PARTE PRINCIPAL

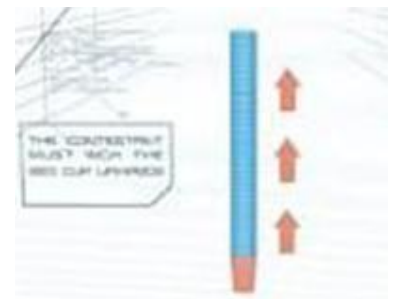
1. **Construye Destruye.** Cuando el minuto arranca, empieza a apilar los vasos en forma de pirámide, empezando por una fila de 6 vasos, sobre la que sitúas 5 vasos, luego 4, 3, 2 y 1 en la cúspide. Cuando lo hayas conseguido, haz el movimiento contrario: empezando del vaso que está en el vértice, arrastra de vuelta los vasos y apílalos en una sola columna.

Material: 21 vasos de plástico y una mesa.



2. **Carrusel de Vasos.** Arrancas sosteniendo la torre de vasos, con el vaso rojo al final. Alterna tus manos para mover, de uno en uno, el vaso desde el principio de la torre al parte de abajo. Si trasladas más de un vaso a la vez, tienes que poner esos vasos donde estaban y arrancar de nuevo. Ganas cuando el vaso rojo regresa a su posición inicial.

Material: 30 vasos.



3. **El Cóctel Loco.** Vota y coloca una pelota de ping pong en la pila de cinco vasos. Pon el último vaso sobre la bola. Repite hasta colar seis pelotas en sus vasos. Deja que se menee bien el cóctel sin que se caiga. Debe aguantar, al menos, 3 segundos.

Material: 5 vasos de plástico y 5 pelotas de ping pong.



VUELTA A LA CALMA

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